

Thư giãn và sức khỏe

(Không biết tác giả)

Tôi buông lỏng toàn thân, bắt đầu từ những bắp thịt của mặt, cằm, lưỡi, sau đó xuống dần đến vai, cánh tay, thân mình, chân. Chỉ những khi dụng tâm buông lỏng bắp thịt như vậy, tôi mới ý thức được là trong những giờ phút trước, các bắp thịt của tôi đã căng cứng đến độ nào. Là thật, con người lúc nào cũng căng cứng cả. Lúc giận dữ hay sợ hãi thì lại càng căng hơn, căng đến mức độ mình có thể nhận biết được, khác với lúc thường, khi sự căng cứng rất vi tế khiến ta không cảm nhận được trừ khi tự lắng nhìn, tự cảm nhận và thả lỏng.

Trên đây là một đoạn văn tôi đã viết về một buổi ngồi thiền nơi bãi biển. Càng ngày người ta càng nhận ra sự căng cứng thường trực của cơ thể con người để đối phó với những căng thẳng của đời sống. Là thật, chúng ta dùng “căng cứng” để phản ứng lại “căng thẳng”. Hơn bao giờ hết, chúng ta cần phải thư giãn. Thư giãn là một cách giúp chúng ta hóa giải sự căng thẳng phải chịu đựng hằng ngày. Thư giãn không phải chỉ là sự yên tĩnh của đầu óc hay trầm mình trong một thú vui nào đó. Thư giãn là một tiến trình để làm giảm đi những xây xát, va chạm của cuộc đời để lại trên thân xác và tâm trí chúng ta. Nhưng không phải ai cũng biết thư giãn. Khi tôi “ra lệnh” cho các học viên lớp taichi: Hãy buông thả những bắp thịt vai, cằm..., nhiều người không thể làm được, họ không biết cách và cũng không thể cảm nhận được sự căng cứng hay thư giãn của các bắp thịt trong người. Do đó, chúng ta cần phải học những “kỹ thuật” thư giãn và áp dụng chúng hằng ngày để cơ thể được nghỉ ngơi khiến sức khỏe và đời sống chúng ta ngày càng tốt đẹp hơn.

Ích lợi của sự thư giãn

Bạn nên tập thư giãn hằng ngày, trong mọi lúc, khi ý thức được là mình đang căng cứng. Thư giãn thường xuyên sẽ giúp bạn có được những ích lợi sau:

- Tim đập chậm lại
- Huyết áp giảm bớt
- Nhịp thở chậm lại
- Nhu cầu oxygen giảm bớt
- Tăng lượng máu tới các bắp thịt lớn
- Giảm căng thẳng của các bắp thịt

Sức khỏe của bạn cũng sẽ tốt đẹp hơn:

- Ít bị nhức đầu, đau nhức
- Cảm xúc lắng đọng hơn, ít nổi giận hay tức tối
- Có nhiều năng lực hơn
- Sự chú tâm (concentration) tốt hơn
- Tăng khả năng giải quyết những “vấn đề” hằng ngày
- Làm việc có hiệu quả hơn

Những phương pháp thư giãn

“Kỹ thuật” thư giãn thường dùng là tập trung sự chú ý của chúng ta vào một hình ảnh êm ả và tăng sự “tự tri” cơ thể chúng ta.

- Thư giãn tự sinh (autogenic)

Theo phương pháp này, bạn dùng sự tưởng tượng và sự tự nhận biết thân thể của mình. Nói thầm trong trí những câu tự nhắc nhở mình thư giãn và giảm bớt sức căng của bắp thịt. Tưởng tượng đang ở một

nơi thật yên tĩnh đẹp để và chú tâm vào hơi thở, giữ cho hơi thở đều và nhẹ. Buông lỏng từng bộ phận cơ thể một.

- Thư giãn tuần tự

Theo phương pháp này, bạn chú tâm vào từng nhóm bắp thịt và căng chúng lên để sau đó thả lỏng ra. Làm như vậy bạn sẽ nhận ra sự khác biệt giữa căng cứng và thư giãn và bạn sẽ dễ nhận biết những cảm giác của thân thể mình hơn. Bạn có thể căng bắp thịt của những ngón chân rồi giãn chúng ra. Sau đó, bạn tuần tự căng cứng và thư giãn những nhóm bắp thịt khác từ chân lên đầu. Căng bắp thịt khoảng 5 giây, sau đó thư giãn chúng, làm đi làm lại một vài lần.

- Quán tưởng

Theo phương pháp này, bạn tưởng tượng đang đi trên một cuộc hành trình tới một nơi êm ả, bình yên. Cố gắng dùng những giác quan của mình: mũi ngửi, mắt nhìn, tai nghe, xúc chạm. Nếu bạn tưởng tượng đang thư giãn ở biển, hãy nghĩ tới sự ấm áp của tia nắng mặt trời, tiếng sóng biển vỗ vào bờ, cảm giác êm ái của những hạt cát ướt dưới chân, mùi biển mặn... Bạn có thể nhắm mắt lại, ngồi ở một chỗ yên tĩnh và nói lỏng quần áo chặt khi thực hiện phương pháp này.

Ngoài những phương pháp này, những cách thư giãn khác cũng được dạy khi bạn học những môn như yoga, taichi, thiền... hoặc khi bạn nghe nhạc, vận động thân thể, được thôi miên hay xoa bóp...

Cần thực tập

Như trên đã nói, rất nhiều người không biết cách thư giãn và cảm thấy khó khăn khi phải vận dụng trí óc để thư giãn. Tuy nhiên, bạn không nên nản chí, vì thư giãn cũng cần phải được thực tập. Phải mất gần 3 năm tôi mới ý thức được là có thể thư giãn các bắp thịt chân của mình ngay cả khi chúng đang xếp bằng trong tư thế ngồi thiền.

Càng áp dụng những phương pháp thư giãn nói trên, bạn sẽ càng tự cảm nhận được sự căng cứng các bắp thịt của mình và những cảm giác gây ra do sự căng thẳng. Một khi đã nhận ra cảm giác từ sự căng thẳng, bạn sẽ tự mình thực tập phương pháp thư giãn ngay khi sự căng cứng xảy ra. Nhờ vậy, tác dụng của sự căng thẳng sẽ không tiến tới mức bạn không thể kiềm chế chúng. Những phương pháp thư giãn là những cách mà bạn phải học và thực tập để chúng trở thành một năng khiếu của mình. Càng thực hành nhiều bạn càng dễ thư giãn. Nên kiên nhẫn. Sau cùng, phần thưởng của bạn là sự an bình trong cuộc sống khi bạn đã chế ngự được tác dụng của stress hay sự căng thẳng của đời sống lên thân thể bạn.

Tuy nhiên, nên nhớ rằng một số người, nhất là những người có vấn đề về tâm lý và từng bị lạm dụng, có thể có cảm xúc bất thường trong khi thực hành những cách thư giãn. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái, có cảm xúc khác lạ trong lúc tập thư giãn như trên, nên ngừng lại và nói chuyện với bác sĩ của mình sau đó.