

HƠI THỞ VÀ ĐỜI SỐNG

PHẦN I : TẦM QUAN TRỌNG CỦA HƠI THỞ:

Trong con người vốn quý nhất là sức khỏe, nếu mình hiểu và bảo vệ thì sẽ rất tốt, người ta thường nói: “của bền tại người”, cố ý nhắc, cái gì muốn bền lâu vốn do nơi mình biết gìn giữ nó đúng cách. Sức khỏe là vốn tự có từ Trời đất đã ban cho, thường khi sức khỏe đã bị đe dọa thì sự âu lo về nó mới thực bắt đầu. Nhiều người sống biết rất nhiều, học giỏi nhiều thứ... ngay chính nhiều người trong ngành y tế chuyên chăm sóc bệnh tật,



điều trị sức khỏe cho nhiều người ... khi được hỏi về “THỞ” thường cũng ít người biết sâu, biết tận cùng. Trong công tác điều trị, với nhiều bệnh nhân và rất nhiều thứ bệnh tật nói chung, chúng tôi nhận thấy đa phần bệnh nhân không biết thở đúng, thở tốt... nó cũng chính là một phần nguyên nhân của bệnh tật, đồng thời cũng là một phương cách hỗ trợ điều trị hữu hiệu nhiều chứng bệnh nan giải, nó là phương thể hữu hiệu trong vấn đề dự phòng bệnh tật. Vì thế khi nghiên cứu và tập luyện một phương pháp thở nào đó sẽ góp phần to lớn cho công tác gìn giữ sức khỏe, giảm thiểu nhiều tổn kém vô ích và thời gian sống trong tình trạng bệnh tật nói chung. Chúng tôi nghiệm ra một cách bảo vệ nó tương đối dễ dàng thuận tiện với mọi người, trong nhiều hoàn cảnh, không tốn kém. Với phương châm “đễ hiểu, dễ làm và làm có hiệu quả” Đó là phương pháp luyện khí, luyện hơi thở.

Hơi thở là dấu hiệu của đời sống, dấu hiệu của sức khỏe và cũng là dấu hiệu của tâm hồn. Khí bình ([1]) thì tâm bình, khí nghịch thì tâm loạn, Chỉ hít vào rồi thở ra, cử động rất bình thường nhưng hết sức trọng yếu. Cổ nhân thường nói luyện khí công công phu, là điều khiển sự hít thở này lâu ngày, có phương pháp cụ thể. Chính vì nó có giá trị to lớn về bảo vệ sức khỏe. Trong phạm vi bài viết này chúng tôi chỉ chuyên vào luyện cho khí bình mà thôi. Chú trọng luyện khí dưỡng sinh, nghĩa là giúp cho sức khỏe một phần ít hao tổn trong đời sống thường ngày. Khi khí bình thì tâm lẫn thân được nghỉ ngơi có chủ động.

Người ta sống là nhờ thở, ngừng thở là chết. Để thấy tầm quan trọng của vấn đề luyện khí với đời sống con người, nếu thở tốt thì đời sống sẽ tốt. Dù chúng ta làm việc này việc nọ, có thể làm, cũng có thể chưa làm... đều được. Nhưng với “THỞ” thì luôn luôn phải thực hiện, vì đó là sự tồn tại có tính bản năng của sự sống.

Hơi thở là dấu của “Tâm”. Mọi hoạt động, diễn giải cuộc đời đều từ “Tâm”. Người xưa có câu “Tâm chủ thân minh, Tâm chủ lục phủ ngũ tạng” ([2]). Nếu hơi thở là dấu của “Tâm” thì cực kỳ trọng yếu cho đời sống của mỗi người. Khi luyện khí cũng có nghĩa là dưỡng tâm vậy

Trong các nguyên nhân gây bệnh, nguyên nhân thất tình,

Bi, thương, hỷ, nộ, ái, ố, kinh. ([3])

Thường là nguyên nhân trọng yếu gây tổn thương tạng phủ, thường chậm, lâu dài và chắc chắn, nhất là các bệnh tật mãn tính. Luyện khí có thể chế ngự phần lớn, để thất tình không quá mức gây hại tạng phủ, dẫn đến cơ hội cho bệnh tật sinh ra. Đây là một công phu tu dưỡng lâu dài, kiên nhẫn, bền chí. Tuy vậy nếu biết rõ bản chất vấn đề, có được người hướng dẫn tốt thì không khó lắm và thường chắc chắn thành công. Luyện khí không phải có biết mà thành, thường phải luyện, thêm với thời gian (lòng kiên nhẫn) thì sẽ thành, nên có nhiều người biết, nhưng thành công của việc luyện khí thì ít là vậy.

Làm sao luyện khí thì chế ngự được thất tình?

Vì khí là dấu của “Tâm”, vì thế khi khí bình thì “Tâm” tự nhiên bình. Thường khí bình thì hơi thở điều hoà, tạng phủ thư thái thân thái ung dung.

“khí” rất khó bình, hay thay đổi, không có hình tướng, không mùi vị, không có màu sắc, không đầy, không vơi, không có trước, không có sau.... làm sao có thể nhận biết được khí đã bình?

Chúng ta sẽ nhận biết khí qua hơi thở, vào và ra. Im lặng và để tâm yên tĩnh, chúng ta sẽ thấy khí vào và đi ra. Lâu dần sẽ thấy tốc độ của khí, dung lượng, tính cách, nóng lạnh, độ nông sâu... qua một thời gian sự biết về hơi thở của chúng ta (mỗi người tự biết không ai có thể biết thay được) sẽ rõ ràng và cụ thể hơn. Khi đã thấy thì dễ dàng điều khí được, thay đổi khí theo ý muốn, mỗi ngày tiến bộ một ít. Lâu ngày thành thói quen nên dễ dàng hơn.

Khi hít vào gọi là vay, thở ra gọi là trả. Vay trả đều hoà, tự nhiên thoải mái là khí bình.

Như khi thấy bóng đèn sáng đều là chúng ta biết điện ổn định, khi thấy chớp tắt liên tục là chúng ta biết có sự cố bất thường. Vì hơi thở là dấu của tâm- khi hơi thở đều hoà là tâm bình- tâm bình thì tạng phủ được yên, nếu hơi thở không đều thì tâm sẽ không bình- tâm không bình thì tạng phủ không yên - dẫn đến nhiều bệnh tật

Tâm có ý nghĩa đến nhiều cơ quan tạng phủ trong con người, vì thế khi Tâm bình an thì bệnh tật ít sinh ra, dấu có sinh ra cũng dễ lành, ít hao tổn nhiều, lúc gặp bệnh hiểm nghèo cũng dễ vượt qua được. Vậy hơi thở bình sẽ trở thành một dấu hiệu của sức mạnh xuất phát từ bên trong. Luyện khí chính là chế ngự, gìn giữ cho khí luôn luôn bình. Chính nhờ công phu luyện tập lâu dài, hun đúc thành thói quen phản xạ tự nhiên, dần dần hơi thở không cần kiểm soát vẫn cứ bình, đó là lúc thành quả ban đầu và cũng là nền tảng đã thành công. Ngay khi hơi thở đầu tiên đều đặn thì đã có dấu hiệu thành công rồi, nhưng sự thành công này không bền do chưa có công phu. Nhiều người cứ nói tập khí công là rất khó, không thể thành công được là do cầu quá cao, do muốn có cường lực, thần thông... chúng ta không nhắm đến điều này. Sự thật điều này rất khó và cũng không cần thiết. Chúng ta chỉ tập làm sao hơi thở sâu và được điều hoà trong mọi hoàn cảnh phức tạp của cuộc sống, chính điều này sẽ mang lại tác dụng kỳ diệu thật sự mỗi ngày mỗi chúng đạt hơn. Có thể gọi hơi thở dưỡng sinh.



Rất ít người có được khí Bình (khí điều hòa) luôn luôn, [khí bình là dấu hiệu cả tâm hồn lẫn thể xác tốt]. Vì thế chúng ta luyện khí chính là tạo lập sự tốt này cho cả sức khoẻ thể xác và tâm hồn. Thường chúng ta hay nhận thấy các hình thái rối loạn của khí như sau:

- Khí Đoản, là chính khí hư. Khí đoản có nghĩa là hơi thở thường ngắn, yếu, dễ đứt quãng, hay có những cơn ngừng thở ngắn, người hay mệt nhọc, nếu có bệnh thường khó lành, nếu không có bệnh thì dễ mắc bệnh khi gặp hoàn cảnh thay đổi. Nếu trong người thấy hơi thở của mình hay đứt quãng, hay hụt hơi thì càng nhanh chóng tập phương pháp này. Khí đoản thường hay ở người có bệnh lâu ngày hoặc người có bẩm thụ khí

tiên thiên ẻo uột.

- Khí Nghịch, là khí thăng giáng bất thường, dễ nóng, hay cáu gắt... những hành động thường thất thường. Thường ở trên người mạnh khỏe, công việc nhiều, buồn vui lẫn lộn.... Khí nghịch dễ dẫn đến các bệnh cấp như cao huyết áp, tai biến mạch máu não, bệnh hoang tưởng, bệnh hay gây sự... Nếu thường luyện khí thì tâm tính tự nhiên điều hoà hơn, nếu có bệnh cũng dễ điều trị.

- Khí Loạn, là khí bất thường, khi thì nhanh, khi ngừng, khi thì rất chậm... nói chung là do ảnh hưởng rất nhiều đến sự hoảng loạn lo âu kinh sợ vô cớ, stres... Thường ở trên người yếu ốm suy nhược hoặc người có hoàn cảnh khó khăn lâu ngày không giải quyết được. Khí loạn làm cho công năng các phủ tạng không yên, xáo trộn thất thường... lâu ngày dẫn đến tổn thương các công năng hoạt động các cơ quan gây các bệnh chứng, ban đầu nhẹ sau nặng dần do không điều trị đúng nguyên nhân.

- Khí Uất, là khí không thăng được. Có số người trong lòng luôn bị đè nén, hoặc bị người khác áp bức, hoặc nỗi oan chưa giải được... làm khí không thông sướng điều hoà uất kết lâu ngày trong cơ thể gây nên không ít những bệnh tật

- Khí Thịnh, là khí thông thoát quá sung mãn, gặp nhiều sự vui sướng... có nhiều người trúng số, hoặc được thành quả lớn bất ngờ... thì có thể đột tử ngay lúc đó hoặc bị một cơn bệnh cấp tính như nhồi máu cơ tim, hoặc cơn cao huyết áp.... Cũng là thường theo lẽ "vật cùng tất phản".

Xin được trình bày sơ như vậy để chúng ta thấy hơi thở là dấu hiệu cực kỳ quan trọng của đời sống cả tâm

hồn và thể xác, người ta có thể nhìn cách thở là có thể đoán một phần bệnh tật trong con người, vì đa phần người ta thường thở theo cơ chế tự nhiên không điều khiển. Để không bị trôi theo một cách thụ động các tình trạng xấu của hơi thở, để phát huy động lực cải thiện tình trạng không tốt, tình trạng sức khoẻ, để dưỡng tâm yên tĩnh, và rất nhiều lợi ích vô cùng to lớn dành cho ai nỗ lực bước chân vào.... chúng ta cùng bắt đầu luyện khí công dưỡng sinh công phu.

Các điều kiện cần thiết tối thiểu như sau,

- YÊN TĨNH, cả thân và cả tâm([4]). Thường ít cầu (cầu tài, cầu sắc, cầu danh, cầu lợi...cầu lợi cho mình.) thì tâm mới thường lạc do câu Lão tử nói, “tri túc thường lạc”

- Chuyên Cần, ngày nào cũng tập một chút, chừng 15 phút là giải rồi.

- Giới luật, Không được uống rượu trước lúc tập, sau ăn ít nhất hai giờ, đời sống đơn sơ đạm bạc thì tập rất có kết quả.

Phương pháp:

Tư thế: Ngồi trên ghế, xếp bằng, ngồi kiết già, có thể nằm nếu mệt... làm sao lưng thẳng, thoải mái yên tĩnh, có thể ngồi lâu mà không khó chịu là được. (Trong các tư thế, tư thế ngồi Kiết già là tư thế tốt nhất, nhưng khó nhất. Vì thế trong thời gian đầu không nên ngồi Kiết già để tập, mà nên tập ngồi Kiết già riêng trong ngày cho quen, sau đó sẽ vừa ngồi Kiết già vừa tập thì sự khó khăn mới không còn, sự tập dễ thành hơn).

Cách thở: Thời gian hít vào bằng thời gian thở ra bằng mũi một cách thoải mái tự nhiên, tuyệt đối không gượng ép, gắng sức, căng thẳng, sau tập thấy mệt mỏi là sai. Khí vào ra như làn khói êm đềm thư thái là tốt. Thường ban đầu thở hay bị tán loạn không đều, lâu dần tự nhiên nó sẽ đều, đó gọi là công phu luyện khí (khí công công phu). Khi luyện thở tâm hồn phải thư thái tự nhiên, miệng như mỉm cười (gọi là nụ cười nội thị)([5]). Xin tóm lại với bài thơ sau:

Ý thủ tại KHÍ. (ý thủ có nghĩa là theo, đừng rời).

Sâu, đều, êm, nhẹ. (khí phải sâu, mà đều, êm và nhẹ).

Thần thái ung dung. (tinh thần phải thoải mái).

TỰ NHIÊN thoải mái. (tất cả công việc luyện khí làm một cách tự nhiên không nôn nóng).

Phương pháp này tuy đơn giản nhưng thật sự đã đem lại một sức mạnh to lớn cả về thân lẫn tâm. Chúng tôi hy vọng sẽ góp một phần nhỏ làm niềm vui cuộc sống của mọi người được thắm đượm hơn như từng hơi thở qua từng giây phút của cuộc đời.

Phần II: CÁCH LUYỆN KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH.



· Nhận định tình hình sức khoẻ chung: khi gặp tình trạng Khí kém, hơi thở ngắn, nhỏ, yếu, mau mệt. Để giải quyết vấn đề này không gì bằng luyện khí.

· KINH NGHIỆM THỰC HÀNH: Phần này có thể gọi tắt là LUYỆN THÂN.

Người mới tập thường gặp nhiều khó khăn, vì thế giai đoạn đầu nên chỉ ngồi TƯ THẾ (phần tư thế xin xem phần dưới) cho ngay ngắn trang nghiêm là được rồi, nếu có thể ngồi được chừng 20 – 30 phút là rất tốt. Người ta thường hỏi khi ngồi như thế thì thở như thế nào? Xin trả lời là NÓ MUỐN THỞ SAO THÌ TÙY THEO

Ý NÓ. – Khi ngồi như vậy thì Tâm phải nghĩ đến chuyện gì? Xin trả lời: NÓ MUỐN NGHĨ CHUYỆN GÌ THÌ CỨ NGHĨ. – vì sao vậy? vì giai đoạn này chỉ chú trọng NGỒI YÊN, còn mọi sự khác sẽ liệu định sau, nếu ngồi yên được coi như việc Luyện Khí đầu tiên đã thành, đây là căn bản nhất, người không qua được giai đoạn này thì coi như không thể tập tiếp theo được.

· PHƯƠNG PHÁP LUYỆN KHÍ: giai đoạn này gọi là LUYỆN KHÍ. Sau khi Luyện Thân đã tốt một thời gian, thì khi ngồi thì lập tức Luyện Khí liền.

· HÍT VÀO:

Đếm thầm trong trí: 1, 2, 3, 4, 5. Có ý đưa khí xuống vùng khí hải (dưới rốn chừng 3cm). Sau đó nghỉ một giây.

· THỞ RA:

Cũng đếm thầm trong trí: 1, 2, 3, 4, 5. Nghỉ một giây, rồi lại hít vào.

· Chú ý khi luyện khí:

- Lưỡi để lên vòm miệng.

- Miệng như mìn cưỡi.

- TÂM buông bỏ mọi sự, chỉ nhận biết khí vào và ra mà thôi.

· NƠI TẬP:

Chỗ nào cũng được, miễn là nơi tương đối sạch sẽ, yên tĩnh. Tuy nhiên khi ở trong nơi làm việc, học tập mà cảm thấy có thể tập được thì đều có thể dụng ý tập cũng hay.

· THỜI GIAN: lúc nào cũng được, tuy nhiên không nên đang đói quá hoặc no quá mà tập. Mỗi ngày phải có vài lần tập cho quen dần, sau đó cơ thể tự động luôn luôn điều khí một cách rất tự nhiên.

· TƯ THẾ:

Ở mọi tư thế, nhưng tốt nhất là tư thế kiết già hoặc bán già. Nói chung nằm ngồi đi đứng đều được, do dụng TÂM nhiều chứ không chú trọng tư thế. Mọi lúc mọi nơi.

· KẾT QUẢ:

Không nên chưa tập mà hỏi kết quả như thế nào. Vì như thế là do TÂM muốn cầu thành mà loạn không yên, dễ gây chán nản. Rất nhiều người cứ hỏi tập có lợi ích gì, trong lúc chưa tập bao giờ, vì không thể trả lời một điều có được bằng tập luyện mà được diễn tả bằng ngôn từ được.

Lợi ích của tập luyện là vô cùng to lớn.

Khi tập, người tập sẽ tự khắc nhận ra kết quả, không nên hỏi làm gì vô ích. Quan trọng nhất là siêng năng tập luyện, không nên bỏ ngày giờ nào hoặc có cơ hội tốt mà không tranh thủ tập luyện.

Chú thích:

(1) Khí đây không phải nói về không khí, mà nói về tình trạng, tính cách thở của sự hô hấp.

(2) Tâm ở đây không phải trái tim, Tâm đây là tạng Tâm, có ý nói một số chức năng rộng lớn rất nhiều mà chúng tôi không tiện trình bày trong bài viết này. Có thể nói sơ đó là một thực tại vừa hình thể vừa khí hoá, vừa vô hình, hay cũng chính là tâm hồn của mỗi con người. Tâm chủ thần minh: về tinh thần, sự sáng suốt, sự điều hoà, sự bình an hay rối loạn...đều do Tâm. Tâm chủ cả lục phủ ngũ tạng, là tất cả các cơ quan trong con người. Các cơ quan này hoạt động không ngoài Tâm được. Do vậy khi can thiệp làm cho Tâm được bình, là can thiệp toàn bộ cơ thể con người.

(3) Buồn, đau xót, vui, giận, yêu, ghét, kinh hãi. Con người có thể sau một đêm đau buồn đã già đi hàng chục tuổi. Hoặc khi một cơn giận thoáng qua, có thể chết tại chỗ, hoặc có người mừng quá trong các cuộc thắng độ đá banh cũng chết dễ dàng...nếu những xúc động nhẹ, âm ỉ thì thường gây những trạng thái tâm lý bất thường, lâu ngày dẫn đến bệnh lý.

(4)thân yên tĩnh thì ai cũng biết dễ dàng, ngồi yên là thân được yên. Nhưng để tâm được yên tĩnh thì vô cùng khó khăn. Người ta đã dùng vô số phương pháp để tu tập cho tâm được yên, trong đó có giữ giới luật như : ăn chay để lương thực thanh bạch làm tâm hồn được yên, không uống rượu hoặc các chất kích thích để thân được yên. Trừ bớt nhiều sự dấn mắc ở trong tâm bằng cách đóng ngũ quan: (tai, mắt, mũi, miệng, xúc), để không nhiễm phải lục trần (cảnh).Nhưng có rất nhiều người đã giữ giới, ăn chay , không uống rượu ... mà tâm vẫn không thanh tịnh, có thể họ chưa chu toàn hoặc phải cần một vị thầy trực tiếp dìu dắt nếu có thành tâm mới được . Bí mật của trình thuật về tâm thanh tịnh , yên tĩnh không thể diễn tả trọn vẹn bằng lời, đây chỉ gượng dùng thuật ngữ rất sơ sài để nói về một thực tại siêu việt ,vô cùng thâm diệu, nên thế nào cũng nhiều sơ sót. Nhưng tâm thanh tịnh là nền tảng của nhiều vấn đề chứ không phải chỉ riêng về luyện khí để bảo vệ sức khỏe.

(5)trong bài thơ TÌNH THƯƠNG :“tập tánh tình thương – tình thương thành thật – tình thương tự tánh – tại thế thành thiên”,chúng tôi xin mạn phép nhắc lại. Nụ cười nội thị có nghĩa là nụ cười từ bên trong, chúng ta không thể có được nụ cười đó khi bên trong chứa đựng quá nhiều sự tham lam, hận thù , vị kỷ ...nụ cười sẽ hiện rõ nét khi bên trong có tính tánh thương thành thực.

Làm Việc Tập Trung Đừng Quên Thở...

Khi làm việc căng thẳng hoặc bận rộn như soạn thảo văn bản, trả lời e-mail, thiết kế đồ họa, soạn các văn bản kế toán... dường như chúng ta quên thở! Vậy bằng cách nào để nhận biết mình đang thở và thở như thế nào có lợi cho sức khỏe?



Những lúc quên thở như thế, hệ hô hấp chỉ làm việc cầm chừng để duy trì các hoạt động của cơ thể. Nếu tình trạng làm việc này kéo dài não sẽ bị thiếu khí, cơ thể mệt mỏi, trí óc không còn minh mẫn. Để có thể thở đúng và đủ ở mọi lúc, mọi nơi, chúng ta cần phải tập luyện thở một cách đều đặn làm sao cho việc “hít vào-thở ra” trở thành một quán tính của cơ thể. Kiểm soát hơi thở Tập thở có thể thực hiện từ 5 - 10 phút vào bất cứ lúc nào, tại bàn làm việc hoặc một nơi có thoáng khí (có khí trời tự nhiên)... Tập thở tại bàn làm việc sẽ có hai cách: - Thứ nhất đang làm việc sức nhớ mình thở ít quá, lập tức hít vào-thở ra dài, sâu trong lúc vẫn tiếp tục làm việc. - Thứ hai nếu thời gian phải hoàn thành công việc

không quá thúc bách thì hãy tạm gác việc lại để theo dõi từng nhịp thở, hít vào dài sâu-nín thở (khoảng vài giây)-thở ra dài sâu-nín thở. Mỗi người có thể lặp lại chu kỳ thở như trên bao nhiêu lần tùy theo thời gian cho phép. Cách thở thứ hai tốt hơn cách thứ nhất vì sự trao đổi khí ở phổi, ở các mô của cơ thể, cũng như lượng không khí được đưa lên não sẽ nhiều hơn. Sau mỗi đợt thở như vậy bạn sẽ cảm thấy phấn chấn, tỉnh táo và tươi mới hơn trước cả về thể chất lẫn tinh thần. Nếu bạn có điều kiện để đi ra một nơi thoáng khí thì nên thở theo cách thứ hai, tuy nhiên nên kèm theo một số động tác. Ví dụ đứng thẳng, khi hít vào nâng thẳng người rồi ưỡn ra phía sau, lồng ngực mở rộng tối đa đồng thời nâng lên cao-nín thở-thở ra kèm theo cúi người về phía trước, thóp bụng hai tay hạ xuống rồi hướng xuống đất, thở ra cho đến khi hết khí trong phổi-nín thở. Sau đó lặp lại chu kỳ thở như vậy bao nhiêu lần tùy theo sức của mình. Thở ở tư thế đứng là cách thở chất lượng nhất. Đối với người mắc bệnh cao huyết áp, bệnh tim mạch nặng khi tập động tác này không nên cúi xuống hoặc nín hơi nhiều, chỉ cần đứng thẳng người và thở vào thở ra nhẹ nhàng. Cho não nghỉ ngơi Ngoài ra chúng ta cũng nên dành thời gian để cho não nghỉ ngơi, bởi vì não (hay nói một cách khác là hệ thần kinh trung ương) không thể làm việc quá căng thẳng kéo dài. Theo góc nhìn của y khoa thì não có ba dạng: - Dạng thứ nhất, sức mạnh của não kém hơn cơ thể rất nhiều nên não mệt nhanh, trong trường hợp này nên cho cơ thể nghỉ ngơi sớm. - Dạng thứ hai, hoạt động của não và cơ thể tương đối quân bình, khi nào não mệt thì cơ thể cũng mệt nên cả hai cùng được nghỉ ngơi như nhau (dạng người này sinh hoạt và làm việc tương đối hợp lý nên sức khỏe được bảo tồn, không quá hao phí). - Dạng thứ ba, não hoạt động rất mạnh nên lúc nào cũng thông minh, tỉnh táo, luôn luôn sáng tạo, đam mê công việc và có khát vọng thành công mãnh liệt. Đối với dạng người thứ ba, do trí óc hoạt động quá mạnh mẽ, kéo theo cơ thể phải làm việc liên tục và không được nghỉ ngơi hợp lý nên nhiều lúc dù sức khỏe bị sút giảm nghiêm trọng họ cứ nghĩ rằng “vẫn chạy tốt”. Chính sự gắng gượng này sẽ dẫn đến một ngày suy sụp không xa của đối tượng thứ ba, khi hàng loạt bệnh lý nặng

cùng xuất hiện! Điều này cũng giống như đầu máy tàu lửa rất mạnh nhưng do kéo theo những toa tàu đã xuống cấp, cũ kỹ, cuối cùng cả đoàn tàu phải bị trật đường ray. Trong ba trường hợp nêu trên nếu bạn rơi vào hai trường hợp sau thì nên tìm cách cho não thư giãn, nghỉ ngơi kịp thời, kéo muộn. Vậy nên cho não nghỉ ngơi như thế nào? Có nhiều cách nghỉ ngơi như ngủ cho đủ giấc, ngủ bù hoặc nghỉ phép một vài ngày để đi du lịch cho tâm hồn, trí não được thanh thản. Ngoài ra cũng có cách dành cho não nghỉ ngơi tích cực và ít tốn kém nhưng mang lại nhiều hiệu quả đó là phương pháp “thiền định” căn bản có thể giải tỏa mọi căng thẳng, lo âu, toan tính thường ngày. Có thể nói một cách nôm na rằng: giữ cho cơ thể ở trạng thái tĩnh thức để nhận biết “ta đang làm gì” đó chính là thiền. Nói thì dễ nhưng thực hành cho thuần thục là điều rất khó! Phương pháp thở căn bản Đầu tiên, bạn hãy cảm nhận hơi thở của chính mình - “hít vào ta biết ta đang hít vào, thở ra ta biết ta đang thở ra” nhẹ nhàng, thanh thản, không gắng sức, không mong cầu, thông dong tự tại. Lúc đầu có thể bạn khó giữ được sự chú ý đến “hơi thở vào-ra”, do quá nhiều ý nghĩ xuất hiện trong tâm trí. Dần dần thời gian của sự nhận biết hơi thở càng ngày càng kéo dài, và những khoảnh khắc của sự nhận biết đó sẽ xuất hiện nhiều lần trong ngày. Sau một thời gian tập luyện thuần thục nếu bạn đã kiểm soát được hơi thở của mình thì lúc đó có thể tập thiền ở bất cứ nơi đâu và trong bất kỳ hoàn cảnh nào kể cả đi, đứng, nằm, ngồi... Phương pháp thiền định căn bản đơn giản chỉ có thể nhưng nếu bạn thực tập đều đặn sẽ phát huy tác dụng rất lớn trong việc bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần trong cuộc sống hàng ngày.

BS. Lê Hùng

Thở Theo Phương Pháp Khí Công

Người phương Đông có nhiều phương pháp rèn luyện cổ truyền như YOGA, thái cực quyền, khí công và có thể gọi chung là phương pháp dưỡng sinh. Đây là phương pháp tối ưu để bảo vệ sức khỏe, tăng khả năng thích nghi giúp con người có khả năng thể lực và trí lực cao nhất, tiêu hao năng lượng tiết kiệm nhất trong mọi lao động nặng nhọc phức tạp nhất.

1. Tại sao phải tập thở ?



Người ta từ khi cất tiếng khóc chào đời cho đến khi trút hơi thở cuối cùng luôn luôn phải thở. Người bình thường không thể nhịn thở quá 2 phút. Thở còn được gọi là hô hấp (tiếng Hán “hô” là thở ra, “hấp” là hít vào). Bình thường hô hấp được duy trì bởi trung tâm tự động.

Nhưng hô hấp cũng luôn biến động để đảm bảo nhu cầu năng lượng luôn thay đổi, vì hoạt động sống của con người luôn đáp ứng phù hợp với điều kiện thay đổi của môi trường xung quanh. Thiên nhiên vốn đã có rất nhiều biến động ảnh hưởng đến con người, ví dụ như: thời tiết, khí hậu, thổ nghi, nhưng môi trường xã hội, nhất là xã hội công nghiệp có quá nhiều căng thẳng, gò ép, độc hại sinh ra các bệnh được gọi là “bệnh của văn minh” như: uể oải, ăn ngủ kém, giảm trí nhớ, giảm sức chú ý, dễ bị kích thích cáu gắt, lo âu, trầm cảm, cao huyết áp hoặc giảm huyết áp, rối loạn dẫn truyền điện tim, điện não mất ổn định, viêm loét dạ dày tá tràng, lão hóa sớm. Các chứng bệnh này thường được chăm chữa bằng thuốc men nhưng nhiều khi không giải quyết được căn nguyên lại có nhiều tác dụng phụ, gây tâm lý tiêu cực phụ thuộc vào thầy vào thuốc. Nhưng rất tiếc việc ỷ lại vào thuốc men vào các tiến bộ y sinh học, thậm chí cả lòng tin tưởng vào phép lạ, thuốc tiên, cúng bái còn khá phổ biến trong cộng đồng. Việc điều chỉnh, rèn luyện bản thân để thích nghi với môi trường còn rất bị coi nhẹ. Việc tuyên truyền, học tập các kiến thức có liên quan đến sức khỏe còn rất hạn chế.

Người phương Đông có nhiều phương pháp rèn luyện cổ truyền như YOGA, thái cực quyền, khí công và có thể gọi chung là phương pháp dưỡng sinh. Đây là phương pháp tối ưu để bảo vệ sức khỏe, tăng khả năng thích nghi giúp con người có khả năng thể lực và trí lực cao nhất, tiêu hao năng lượng tiết kiệm nhất trong mọi lao động nặng nhọc phức tạp nhất. Đồng thời dưỡng sinh xây dựng lối sống lành mạnh, nâng cao ý chí và bản lĩnh ứng xử, làm giảm các cảm xúc âm tính (buồn lo, tức giận), tăng các cảm xúc dương tính (vui vẻ, rộng lượng, vị tha, hướng thiện), bảo vệ, lập lại cân bằng âm dương (mất cân bằng âm dương là nguyên nhân của mọi loại bệnh tật). Vì vậy dưỡng sinh không chỉ cần thiết với người già, người có bệnh mà nó còn cần cho cả những người khỏe nhất và chính dưỡng sinh tạo ra những người khỏe nhất.

Luyện tập dưỡng sinh là để chủ động điều chỉnh hoạt động của cơ thể. Chúng ta không thể chủ động điều khiển được tất cả các bộ phận trong cơ thể. Chẳng hạn như tim đập nhanh hay chậm, dạ dày co bóp hay không thì ta không trực tiếp điều chỉnh được. Nhưng phần nào, ít hay nhiều, ta có thể điều khiển được 3 khâu trong hoạt động của chúng ta là hơi thở, ý nghĩ và hoạt động cơ bắp (tức là luyện khí, luyện ý và luyện hình). Luyện khí là cơ bản cốt lõi, luyện ý cũng phải thông qua luyện khí và muốn phát huy hết hiệu quả của luyện hình cũng phải kết hợp với luyện khí.

Con người sống trong xã hội thường ít vận động cơ bắp, có quá nhiều lo buồn, nghịch cảnh, độc hại gây nên rối loạn tâm lý, trong đó có rối loạn hô hấp. Cách đây 5000 năm đạo YOGA đã xác định rằng con người ta sinh ra biết ăn, biết đi, biết nói nhưng không biết thở. Vì vậy thở là khâu then chốt trong tất cả các phương pháp tu luyện cổ truyền phương đông. Thở gắn kết con người và vũ trụ, tác động qua lại giữa tâm lý và sinh lý, điều hòa âm dương, khơi dậy tiềm năng, đẩy lùi bệnh tật.

Từ trước công nguyên, sách NỘI KINH TỐ VẤN đã viết: “hô hấp là sống, hô hấp kém là sống kém”. Do vậy, ta cần phải thở sâu, rèn luyện thân thể và tinh thần để đạt được chân khí; dưỡng thần tích cực, dự phòng tích cực thì ít khi dùng đến thuốc.

2. Thở như thế nào cho đúng?



Thở bụng như một hải nhi là lối thở tự nhiên, chưa bị tác động của cuộc sống với nhiều yếu tố gò ép làm cho sai lệch dần. Thở bụng có khả năng hấp thu khí vào nhiều hơn thở ngực nhờ có động tác hạ thấp cơ hoành để mở rộng thêm thể tích lồng ngực về phía dưới và tổng khí thở ra triệt để hơn bằng động tác dâng cao cơ hoành do thót bụng.

Thở bụng có tác dụng độc đáo ở chỗ vận động được khí của vùng đan điền được coi là vùng bể khí (khí hải) do tích tụ nhiều máu của cơ thể (vùng trọng lực) và chứa các cơ quan có hoạt lực cao nhất với những cảm giác mạnh nhất như cơ quan sinh dục, bài tiết, tiêu hóa và một loạt đám rối thần kinh quan trọng. Hoạt tính, trương lực, cảm giác của những cơ quan này là dạng khí cực kỳ quan trọng (không phải khí thở) mà nếu vận dụng khéo thông qua thở bụng sẽ đảm bảo được điều hòa khí và huyết từ các vùng này lên nuôi dưỡng cho các cơ quan ở các vùng trên, trong đó các cơ quan có chức năng quan trọng đối với toàn cơ thể là não và tim.

Ngoài ra, phía trên lồng ngực, hai vai gắn với hai cánh tay phải đảm đương nhiều việc khéo léo, chính xác. Nhiều khi để thực hiện những động tác này phải nín thở rất mệt. Biết thở bụng thì không bao giờ phải nín thở cả.

Hơi thở phải nhỏ và êm, liên tục và nhẹ nhàng, khoan thai và sâu dài, không được gò ép mà tùy theo cảm giác, nhu cầu và quá trình luyện tập phải ngày một chủ động, làm nhịp tim chậm hơn và luôn đều đặn. Tập thở ở tự thế tĩnh không phải là để cung cấp nhiều oxy hơn; trái lại, ngồi yên mà đưa vào nhiều oxy quá, khử đi nhiều khí cacbonic quá thì độ axit trong huyết sẽ giảm và độ kiềm tăng quá mức (mất cân bằng kiềm toan) sẽ gây ra chóng mặt. Vì vậy, cần thở sâu nhưng phải rất chậm. Đây là vận dụng hơi thở để tác động ngược lại lên thần kinh và các bộ phận khác. Lúc thần kinh bị kích thích, hơi thở cùng các bộ phận khác đều rối loạn. Khi

đã điều hòa được nhịp thở thì hoạt động của các cơ quan, bộ phận dần dần cũng được điều hòa, cân bằng trở lại.

Nhắm mắt, tập trung ý thức vào nhịp thở để thư giãn tinh thần: ý thức con người thường xuyên bị nhiều tác nhân kích thích gây căng thẳng, do đó cần tạo điều kiện cho nó được thư giãn, nhưng không thể bằng nghỉ ngơi thụ động vì “thân nhân tâm bất nhân”. Thở là biện pháp sinh lý, tự nhiên nhất để ta tập trung vào nó khiến quên đi các kích thích bất lợi. Người Châu Âu cũng có quan niệm là làm chủ được hơi thở của mình là làm chủ được tình thế. Thở đúng không chỉ nhằm lấy được nhiều oxy mà điều quan trọng hơn là đảm bảo cho cơ thể sử dụng oxy hợp lý nhất. Ở tế bào các chất dinh dưỡng, nhờ phản ứng oxy hóa - khử tạo ra năng lượng nhưng cũng tạo ra các gốc tự do gây hại cho tế bào, gây lão hóa và gây ung thư. Thở lập lại cân bằng âm dương, chống rối loạn quá trình oxy hóa- khử, chống lão hóa. “Chuyên khí chí nhu” là chuyên tâm về khí để cơ thể được thư giãn, mềm mại như trẻ thơ. Thân thể trẻ thơ là một thể thuần dương nên khí vượng, khí vượng thì huyết đầy đủ. Khí huyết càng đầy đủ thì gân bắp càng mềm dẻo. Từ trẻ đến già, khí huyết ngày càng giảm, gân bắp ngày càng thoái hóa. Như vậy đường lối dưỡng sinh là thực hiện sự nhu nhuyễn, kéo dài thời gian xung khí của giai đoạn tráng niên và trì hoãn giai đoạn suy thoái của tuổi già.

(Theo Health & Family)

Thở Bụng

Lương y Võ Hà

Thử quan sát một đứa bé sơ sinh đang nằm ngủ: phần cơ thể lên xuống đều đều theo nhịp thở không phải là phần ngực như đa phần người lớn mà là bụng! Không may, khi lớn lên rồi thì ngoại trừ số ít người có luyện tập như vận động viên, đạo gia hoặc các nhà khí công... những căng thẳng và ưu tư trong cuộc sống dẫn đến hiện tượng căng cơ, thở nhanh, thở ngắn dần dần tập nhiễm thành thói quen thở cạn, chỉ thở ở phần ngực. Thở bụng giúp chống stress, cải thiện sức khỏe và gia tăng khả năng phòng chống bệnh tật, nhất là các bệnh lý về tim mạch, cao huyết áp.

Khi quan sát hơi thở, cần chú tâm đến chuyển động phồng lên xẹp xuống ở bụng.

Quả tim thứ hai

Trong khi phép thở bình thường chỉ sử dụng một phần cơ hoành và cơ ở lồng ngực thì ở cách thở bụng, thường gọi là cách thở triệt để, có thể vận dụng cả cơ bụng và các cơ đáy chậu. Hệ thống cơ hoành, cơ ngực, cơ hông và các cơ vùng đáy chậu hình thành nên một cơ chế giống như một “quả tim thứ hai” để thúc đẩy lưu thông khí huyết. Bụng dưới phình lên sẽ kéo theo hoành cách mô hạ xuống để nở rộng dung tích phổi. Ngoài ra, ở thì thở ra, thở chậm và từ từ ép sát bụng dưới vừa có tác dụng xoa bóp nội tạng, thúc đẩy khí huyết đến các nơi hiểm hóc hoặc xa nhất của cơ thể mà trong điều kiện thở bình thường việc trao đổi khí huyết khó xảy ra. Thở bụng, thở sâu, thì thở ra chậm và dài hơn thì hít vào còn có tác dụng tăng cường ức chế hệ giao cảm để điều hòa thần kinh. Về mặt khí công, thở bụng có tác dụng kích hoạt khí đan điền, tăng cường nội khí và đối trị với các chứng hư hoả.

Hỗ trợ điều trị nhiều bệnh

Ngày nay, nhịp sống nhanh và mức độ cạnh tranh cao dễ gây căng thẳng tâm lý, làm rối loạn hoạt động nội tiết, suy giảm hệ miễn dịch và làm tăng nguy cơ nhiều loại bệnh từ cảm cúm, các chứng đau nhức đến những bệnh tim mạch, tiểu đường. Tỉnh táo hướng sự chú ý vào những hơi thở sâu là cách đối trị đơn giản và hữu hiệu. Có một số người bị bệnh khó ngủ, mất ngủ lâu ngày có thể hồi phục giấc ngủ dễ dàng ngay đêm đầu tiên được hướng dẫn quan sát hơi thở ở bụng dưới. Bác sĩ James Gordon, giám đốc trung tâm Y học tâm thể ở Washington (Mỹ) khẳng định: “Sự hô hấp chậm, sâu có lẽ là cách tốt nhất để chống stress”. Những khảo sát của giáo sư Robert Freedman, một chuyên gia về tâm thần và thần kinh cũng cho thấy lối thở bụng đã làm giảm đáng kể những triệu chứng sau mãn kinh và các chứng trầm cảm. Bác sĩ Jon Seskevich, thuộc trung tâm Y học Bắc Carolina luôn quan tâm dạy thở cho hàng chục ngàn bệnh nhân ung thư hoặc những người mắc

các loại bệnh về tim, phổi. Ông nói: “Thở bụng không giúp họ khỏi bệnh ung thư, nhưng có thể làm họ giảm đau và tránh được cho họ nhiều ngày lưu trú khổ sở ở các đơn vị chăm sóc tập trung”.

Thở bụng giúp tăng dung tích phổi, điều hoà thần kinh và hoạt động nội tiết nên có thể cải thiện hoạt động chức năng của tất cả các cơ quan. Tác động dễ thấy nhất là đối với các bệnh lý về tim mạch. Thở bụng và thở dài hơi ở thì thở ra làm nở mạch ngoại biên, tăng cường lưu thông khí huyết và điều hoà thần kinh giao cảm nên cải thiện được các chứng suy tim, rối loạn nhịp tim, huyết áp thấp cũng như huyết áp cao.



Luôn có sự tương tác giữa hơi thở, cảm xúc và huyết áp. Lúc lo âu, căng thẳng sẽ thở nhanh, thở gấp và huyết áp tăng. Lúc bình tĩnh, tinh thần thoải mái, nhịp thở chậm, đều và huyết áp hạ. Do đó, thực hành tốt cách quan sát thở bụng sẽ nhanh chóng tạo ra những đáp ứng thư giãn không chỉ làm vắng bật những nỗi khủng hoảng, lo sợ mà còn có thể giúp cắt cơn cao huyết áp.

Phương pháp tập thở bụng

Nằm hoặc ngồi ở nơi yên tĩnh. Buông lỏng cơ thể, đặt một bàn tay trên bụng dưới. Hít vào đến bụng dưới, cảm nhận rõ bụng dưới hơi nhô lên dưới bàn tay. Không cố hít vào quá nhiều để tránh ngộp hơi hoặc làm mệt tim.

Thở ra chậm cho đến cuối hơi trong khi ép dần bụng dưới xuống. Có thể thở ra bằng miệng. Miệng chỉ vừa mở đủ để hơi thở thoát ra. Cảm nhận rõ lúc đang thở ra khi bụng dưới hạ xuống dần dưới bàn tay. Hít vào, thở ra từ hơi thở này đến hơi thở khác. Thì thở ra dài hơn thì hít vào. Khi thuần thục, có thể để hai tay buông lỏng bên thân hoặc trên đùi.

Có thể thở mỗi lần một vài hơi thở ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào hoặc sử dụng như một hình thức thiền trong một buổi tập dài hay ngắn tùy điều kiện thời gian và sở thích mỗi người. Lâu dần, thở bụng sẽ được tập nhiễm thành thói quen. Lúc này chuyển động lên xuống ở bụng dưới đã thành một phản xạ tự nhiên, không còn lệ thuộc ý thức của người tập nên được gọi là phản xạ thở bụng.

Tập lúc bụng trống, mỗi lần từ 10 phút trở lên vào những giờ nhất định, sau khi tắm rửa sạch sẽ và đã hoàn tất mọi việc trong ngày.

Thở sâu - sống lâu

Bùi Tín

Xin gửi các bạn một biện pháp tăng sức khoẻ không tốn tiền, lại có hiệu quả rõ. Tôi học từ bác sỹ Nguyễn Khắc Viện (1913-1997). Anh Viện tốt nghiệp bác sỹ y khoa Paris, bị lao phổi nặng khi gần 30 tuổi. Anh chịu 7 cuộc giải phẫu, cắt 8 xương sườn, cắt hẳn một lá phổi. Anh khỏi bệnh, chỉ còn 40 kg, nhưng cố luyện sức để sống. Năm 1954, bác sỹ chuyên khoa Pháp ước đoán anh Viện chỉ có thể sống thêm từ 3 đến 5 năm, nghĩa là chỉ đến 1957 - 1959 (khi 46 tuổi). Anh tự tin, luyện tập nơi an dưỡng. Anh khoẻ ra, về Paris làm việc bình thường từ 1960, đến năm 1963 anh về nước, làm việc miệt mài, viết sách, viết báo, làm Chủ nhiệm - Tổng biên tập tạp chí Études Vietnamiennes (Nghiên cứu về Việt nam) suốt gần 30 năm. Anh đề ra phương pháp dưỡng sinh - thở sâu sống lâu, qua kinh nghiệm của chính anh. Anh còn là chủ tịch hội đá kiện (đá cầu) Việt Nam, phát triển môn đá kiện (bằng đồng xu, lông gà) trong các trường học miền Bắc, với những cuộc thi đá kiện hằng năm...

Anh Viện mất ngày 10-5-1997. thọ 84 tuổi, vượt 38 năm dự kiến, sống gần gấp đôi 'định mệnh'. Một 'hiện tượng' kỳ diệu, thần kỳ, 'un miracle!'. Anh Viện là một trí thức lớn, con nhà nòi, con cả của cụ Hoàng Giáp Nguyễn Khắc Niêm, làng danh vùng Hương Sơn - Hà Tĩnh, xứ Nghệ và trong giới kẻ sỹ Bắc Hà. Anh từng được Giải thưởng Lớn về Pháp Văn - Grand Prix de la Francophonie năm 1992 của Viện Hàn Lâm Pháp. Anh Viện nhiều lần gọi điện thoại cho tôi. Tôi nhớ như in năm 1992, khi được thưởng lớn, anh bảo tôi: "Hơn

40 cuốn sách, mấy nghìn bài báo, rồi sẽ qua đi, chỉ được vài tiếng vang nhỏ! Cái quý nhất mình để lại là bài 'vè' thở sâu 12 câu 4 chữ, dễ nhớ; cậu phổ biến rộng hộ mình nhé!". Bài 'vè' như sau:

**Thót bụng thở ra
Phình bụng thở vào
Hai vai bất động
Chân tay thả lỏng
Êm, chậm, sâu, đều
Tập trung theo dõi
Luồng ra luồng vào
Bình thường qua mũi
Khi gấp qua mồm
Đứng ngồi hay nằm
Ở đâu cũng được
Lúc nào cũng được.**

12 câu, 48 chữ, vậy mà hiểu cho thấu đáo, luyện thành nếp, đạt hiệu quả cao, phải khổ luyện từ 3 tháng, 6 tháng đến 2 năm mới thật là nhuần nhuyễn.

Có mấy bí quyết cần nhận rõ:

- Khí, khí lực là sức sống con người, từ hô hấp, tiêu hoá, tuần hoàn, vận động, tư duy mà tạo nên,
- Nguồn cơ bản của khí là dưỡng khí, một thành phần quyết định của không khí, trong bầu khí quyển của quả đất ta đang sống,
- Thở, hít vào và thở ra là thu nạp chất sống, loại chất độc, nuôi dưỡng cơ thể, là việc làm từ khi ra đời cho đến khi chết, tất thở;
- Thở sâu là tăng đáng kể dưỡng khí vào khắp lục phủ ngũ tạng của cơ thể, xoa bóp, bồi dưỡng, tẩy rửa các bộ phận làm cho tiêu hoá thuận lợi, huyết mạch lưu thông, phổi, dạ dày, ruột, gan, thận, tim mạch khoẻ khoắn, cho đến óc não, tinh thần đều sáng khoái, phòng ngừa và chữa trị tình trạng suy yếu và nhiều bệnh tật;
- Cần tự luyện để biết cách thở có hiệu quả nhất, không phải thở chỉ bằng phổi mà thở chủ yếu bằng nâng cơ hoành, từ từ phình bụng cho không khí tràn sâu vào khắp khoang ngực và bụng, rồi thở ra bằng thót nhẹ bụng và ngực cho gần như hết kiệt...
- Dưỡng sinh toàn diện là kết hợp âm và dương, tĩnh và động, thể xác và tinh thần, lý trí và cảm xúc, hoạt động thì hoạt bát, hăng say sôi động, nghỉ ngơi thì tĩnh lặng, trống không, thư giãn, ham mê việc tốt cho đời, cho nhân quần xã hội, đứng vững trước những ham muốn thấp kém vô bổ có hại.

Những câu lạc bộ thở sâu ở Hà Nội có kinh nghiệm luyện thở sâu lúc đầu theo nhịp 1 phút 6 nhịp hít vào - thở ra (mỗi nhịp 10 giây, hít vào 5 giây, thở ra 5 giây) cho quen, sau vài tháng nâng lên dần 1 phút 3 nhịp (hít vào 10 giây, thở ra 10 giây), sau vài tháng có thể nâng lên một phút 2 nhịp là đạt được mức khả quan rồi.

Người bình thường thở 1 phút 18 - 22 nhịp, có người thở gấp, nhịp rất ngắn, 1 phút đến 28 - 30 nhịp.

Khi luyện cho cơ thể quen, không cần nghĩ đến nhịp thở, vẫn thở sâu như thường. Khi đi bộ, đi xe đạp, ngồi trong ô tô, khi đọc sách, ngồi họp, bấm máy computer, khi nằm, thậm chí khi ngủ cơ thể vẫn giữ nhịp thở sâu, thế là đã đắc đạo dưỡng sinh, sẽ sống lâu hơn được hàng chục năm, thậm chí vài chục năm!

Xin chúc các bạn trẻ, già, nam, nữ, gần, xa đều tự mình kiên trì 'tham gia' câu lạc bộ thở sâu, sống có ích cho xã hội, như mong muốn của b/s Nguyễn Khắc Viện.

Chân thành chúc các bạn sống lâu trên trăm tuổi!

Tập Hít Thở Đúng Cách Tốt Cho Sức Khỏe

Hãy bỏ thói quen thở ngắn và nông như hằng ngày để làm quen với cách thở sâu và đều đặn. Hơi thở sẽ làm trong sạch cơ thể và bạn sẽ ngạc nhiên trước những điều kỳ lạ đến với mình.

Hãy tập thở ngay cả khi đi bộ, vừa đỡ mệt, vừa có tâm trạng sáng khoái. Phương pháp rất đơn giản: bạn chỉ việc kết hợp giữa bước chân và nhịp thở, tức là khi bước một bước lên thì thở ra; bước tiếp sau đó thì hít vào. Cùng với nhịp bước chân, lặp đi lặp lại "thở ra, hít vào - hít vào, thở ra".



Nếu mỗi ngày bạn tập luyện từ 20 đến 30 phút thì sau 2 - 3 tháng, lượng serotonin- một chất được não sản xuất ra quyết định tâm trạng và khả năng tập trung của con người, sẽ tăng lên rất nhiều khiến bạn không cảm thấy mệt, khả năng tập trung cao, tính cách vững vàng và chịu áp lực tốt.

Con người không thể điều chỉnh được nhịp đập của tim cũng như nhịp co bóp của dạ dày nhưng lại rất dễ điều chỉnh nhịp thở của mình. Patanjali, người thầy vĩ đại của môn phái Yoga ở thế kỷ thứ 7 trước Công nguyên, đã kết luận: "Thở, suy nghĩ và tư tưởng có mối liên hệ sâu xa. Tư tưởng bình yên nhờ sự luân phiên vào ra của việc thở sâu, điều hoà". Bởi vậy, duy trì nhịp nín thở khi hít vào và

thở ra bằng nhau như cách "thở bụng bốn thì" của các nhà dưỡng sinh, khí công và Yoga được xem là phương pháp tốt nhất.

Khi con người thở đúng cách, hơi thở sẽ làm trong sạch cơ thể bạn. Khi thở ra, nín thở đồng nghĩa với việc đưa các độc tố ra ngoài cơ thể và trong cơ thể bạn có một khoảng trống. Độc tố N₂, CO₂ tích tụ ở tim, do đó khi bạn hít vào và nín thở, khí độc trong người hoà trộn vào hơi thở sau đó máu thải khí độc và đẩy chúng ta ngoài qua hơi thở.

Tư tưởng và hơi thở liên quan chặt chẽ với nhau (chẳng hạn khi bạn giận, nhịp thở sâu và dài; khi gặp người yêu thì nhịp thở ngắn, dồn dập; cảm xúc của bạn bình tĩnh thì hơi thở trở nên điều hoà, sâu và chậm hơn), nên hãy tập thở đồng thời với việc kiểm soát tư tưởng. Khi đó, bạn cũng có thể đưa luôn cả những suy nghĩ không tốt, tư tưởng đau khổ... ra ngoài theo hơi thở. Như vậy, nếu bạn thay đổi được nhịp điệu hơi thở, bạn sẽ thay đổi được trạng thái tư tưởng, suy nghĩ và cả lối sống của mình.

Hơi thở làm trí óc của bạn hoạt động, nó được duy trì sâu, đều, thường xuyên thì cơ thể bạn phát triển tốt, vui vẻ, khoẻ mạnh. Nó có thể đẩy lùi những ảnh hưởng không tốt đã ăn sâu vào tiềm thức, hơi thở sẽ giúp cho bạn nảy sinh những tư tưởng chân, thiện, mỹ tiềm ẩn trong bản chất con người.

Phương pháp thở như thế nào là đúng

Người ta từ khi cất tiếng khóc chào đời cho đến khi trút hơi thở cuối cùng luôn luôn phải thở. Người bình thường không thể nhịn thở quá 2 phút. Thở còn được gọi là hô hấp (tiếng Hán "hô" là thở ra, "hấp" là hít vào). Bình thường hô hấp được duy trì bởi trung tâm tự động. Nhưng hô hấp cũng luôn biến động bảo đảm nhu cầu năng lượng luôn thay đổi, vì hoạt động sống của con người luôn đáp ứng phù hợp với điều kiện thay đổi của môi trường xung quanh.

Con người trong đời sống hàng ngày thường ít vận động cơ bắp, có quá nhiều lo buồn, nghịch cảnh, độc hại, dẫn đến nhiều rối loạn tâm sinh lý trong đó có rối loạn hô hấp. Cách đây 2500 năm, đạo Yoga đã xác định



người ta sinh ra biết ăn, biết đi, biết nói nhưng không biết thở. Vì vậy thở là giai đoạn then chốt trong tất cả các phương pháp tu luyện cổ truyền phương Đông. Thở gắn kết con người và vũ trụ, ảnh hưởng qua lại giữa tâm lý và sinh lý, điều hòa âm dương, khơi dậy tiềm năng, đẩy lùi bệnh tật. Từ trước công nguyên, sách Nội kinh tổ vấn đã viết "hô hấp là sống, hô hấp kém là sống kém. Cần phải thở sâu, cần phải rèn luyện thân thể và tinh thần để đạt được chân khí. Dưỡng thần tốt, dự phòng tốt thì ít khi dùng đến thuốc".

Thở như thế nào cho đúng?

- Thở bụng như một hải nhi là lối thở tự nhiên, chưa bị ảnh hưởng của cuộc sống với nhiều yếu tố gò ép làm cho sai lệch dần.

Thở bụng có khả năng hấp thu khí vào nhiều hơn thở ngực nhờ có động tác hạ thấp cơ hoành để mở rộng thêm thể tích lồng ngực về phía dưới, và tổng khí thở ra cương quyết hơn bằng động tác dâng cao cơ hoành do thót bụng.

Thở bụng có tác dụng độc đáo là vận động được khí của vùng đan điền, được coi là vùng bể khí (khí hải) do tích tụ nhiều máu của cơ thể (vùng trọng lực) và chứa các cơ quan có hoạt lực cao nhất, với những cảm giác mạnh nhất như cơ quan sinh dục, bài tiết, tiêu hóa và một loạt đám rối thần kinh quan trọng. Hoạt tính, trương lực, cảm giác của những cơ quan này là những dạng khí cực kỳ quan trọng (không phải khí thở). Nếu vận dụng khéo thông qua thở bụng sẽ bảo đảm được điều hòa khí và huyết từ các vùng này lên nuôi dưỡng cho các cơ quan ở các vùng trên, có khả năng quan trọng đối với toàn cơ thể là não và tim.

Ngoài ra phía trên lồng ngực có hai vai gắn với hai cánh tay phải gánh vác nhiều việc khéo léo, chính xác. Nhiều khi để thực hiện những động tác này phải nín thở rất mệt. Biết thở bụng thì không bao giờ phải nín thở cả.

- Hơi thở phải nhỏ, êm và liên tục, nhẹ nhàng, khoan thai và sâu dài, không được gò ép mà tùy theo cảm giác nhu cầu, và qua tiến trình luyện tập ngày một chủ động làm nhịp chậm hơn và luôn đều đặn. Tập thở ở tư thế tĩnh không phải là để cung cấp nhiều oxygen hơn. Trái lại, ngồi yên mà đưa vào nhiều oxygen quá, khử đi nhiều than khí carbonic quá thì độ axit trong huyết sẽ giảm, độ kiềm tăng quá mức sẽ gây ra chóng mặt. Vì vậy thở sâu nhưng phải rất chậm. Đây là vận dụng hơi thở để ảnh hưởng ngược lại lên thần kinh và các bộ phận khác. Lúc thần kinh bị kích thích, hơi thở cùng các bộ phận khác đều rối loạn. Điều hòa được nhịp thở thì dần dần hoạt động của các cơ quan bộ phận cũng được điều hòa cân bằng trở lại.

- Nhắm mắt, tập trung ý thức vào nhịp thở để thư giãn tinh thần: Ý thức con người thường xuyên bị nhiều tác nhân kích thích gây căng thẳng, cần tạo điều kiện cho nó được thư giãn, không thể bằng nghỉ ngơi thụ động vì "thân nhàn tâm bất nhàn". Thở là biện pháp sinh lý tự nhiên nhất để ta tập trung vào nó, quên đi các kích thích bất lợi.

Thở đúng không chỉ nhằm lấy được nhiều oxygen, mà điều quan trọng hơn là bảo đảm cho cơ thể sử dụng oxygen hợp lý nhất. Ở tế bào, các chất dinh dưỡng nhờ phản ứng oxy hóa khử tạo thành năng lượng nhưng cũng tạo ra các gốc tự do gây hại cho tế bào, gây lão hóa và gây ung thư. Thở lập lại cân bằng âm dương, chống rối loạn tiến trình oxy hóa khử, chống lão hóa.