

# Thở để Chữa Bệnh

BS. Đỗ Hồng Ngọc



**Nguyễn Khắc Viện** là một bác sĩ, sinh năm 1913 tại Hà Tĩnh, học Đại học Y khoa Hà Nội rồi sang Pháp tiếp tục học, tốt nghiệp bác sĩ Nhi khoa năm 1941. Năm 1942, ông **bị lao phổi nặng**, điều trị ở bệnh viện Saint Hilaire du Touvet, Grenoble. Thời đó, bệnh lao chưa có thuốc chữa như bây giờ. Từ năm 1943 đến năm 1948, ông phải chịu **mồ bầy lần, cắt bỏ tám cái xương sườn, cắt bỏ toàn bộ lá phổi bên phải và một phần ba lá phổi bên trái**. Các bác sĩ Pháp bảo, ông chỉ có thể sống chừng hai năm nữa thôi. Trong thời gian nằm chờ chết, ông đã tìm ra phương pháp... **thở để tự chữa bệnh cho mình**, và kết quả là ông đã sống đến tuổi 85 mới mất (1997), nghĩa là sống thêm được 50 năm nữa, hoạt động tích cực, năng nổ trong nhiều lĩnh vực. Chuyện khó tin nhưng có thật!

Tôi may mắn được quen biết ông trong nhiều năm. Với tôi, ông vừa là đồng nghiệp, đàn anh, mà cũng là người thầy. Ông là bác sĩ, đồng thời là một nhà văn, nhà báo, nhà hoạt động xã hội rất nhiệt tâm. Ông là cố vấn của bộ môn tâm lý - xã hội học do tôi phụ trách tại Trung tâm Đào tạo và bồi dưỡng cán bộ y tế TP.HCM, (nay là ĐH Y khoa Phạm Ngọc Thạch) ngay từ hồi mới thành lập (1989). Ông thường trao đổi với tôi điều này điều khác, về công việc viết lách, giảng dạy, và nhiều lần về phương pháp “thở dưỡng sinh” của ông. Trao đổi không chỉ về cơ thể học, sinh lý học mà cả về tâm lý học, đạo học.

Có lần ông mở áo cho tôi xem mấy vết mổ vẫn chưa hoàn toàn liền lại trên ngực ông. Lần khác ông lại cao hứng vén bụng bảo tôi thử đánh mạnh vào bụng ông xem sao. Tôi phục ông ôm nhóm ôm nhách mà làm việc thật dẻo dai, bền bỉ, gần như không biết mệt mỏi. Trong lúc nhiều người giảng bài, nói chuyện, hội họp, làm việc... thấy uể oải, hụt hơi, thì một người chỉ còn hai phần ba lá phổi, chỉ còn gần một nửa “dung tích sống” như ông lại vẫn ung dung, thư thái. Ông cười “tiết lộ” với tôi, những buổi hội họp đông dài, vô bổ, ông chỉ ngồi... thở, nhờ vậy mà ông không bị stress, không bị mệt. Ông nói sau này khi ông mất đi, điều quan trọng ông để lại không phải là những tác phẩm văn học, triết học này nọ, mà chính là bài về dạy thở chỉ với 12 câu của ông.

Trước kia, tôi cũng chỉ nghe để mà nghe chứ chẳng thực hành. Cho đến ngày tôi bị vỡ tai biến mạch máu não nặng, phải mổ sọ não rồi nằm viện dài ngày, lúc đó tôi mới thử đem ra áp dụng. Quả có điều kỳ diệu! Nó làm cho tôi thanh thoi hơn, ít nhọc mệt hơn và sức khỏe tốt hơn. Trong thời gian dưỡng bệnh, các bạn đồng nghiệp thương tình, cho rất nhiều thuốc, nhưng tôi chỉ chọn một vài món thực sự cần thiết, còn thì chỉ... dùng phương pháp thở để tự chữa bệnh cho mình. Phương pháp thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện thực ra không phải là cái gì hoàn toàn mới. Nó chỉ là một sự tổng hợp của khí công, thiền, yoga, dưỡng sinh... của Đông phương từ ngàn xưa, được nhìn bằng sinh lý học hô hấp hiện đại của một người thầy thuốc.

Dưới đây là bài về 12 câu dạy thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện :

**Thót bụng thở ra  
Phình bụng hít 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 môn  
Đứng ngồi hay nằm  
Ở đâu cũng được  
Lúc nào cũng được !**

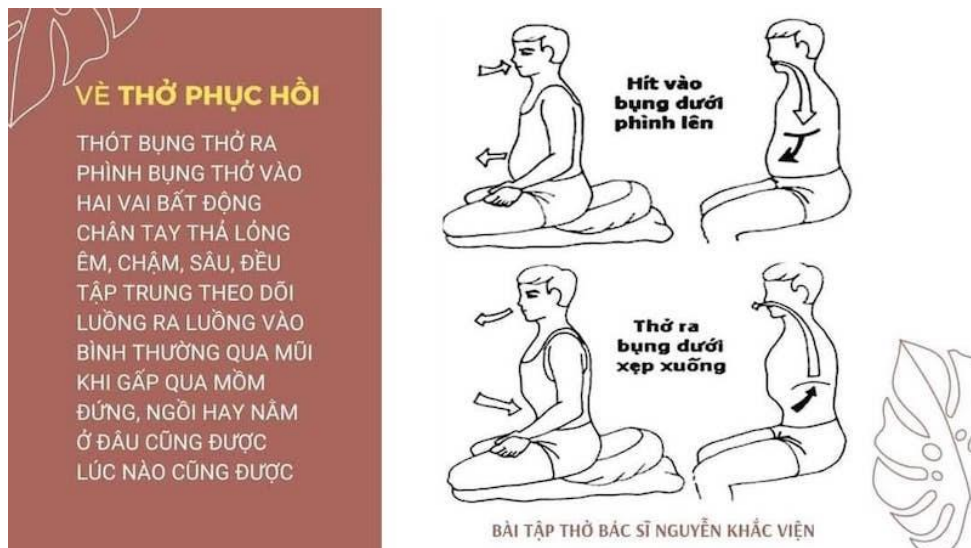
Ta biết rằng khi thai nhi còn trong bụng mẹ, hai lá phổi là một khối đặc, im lìm, không hoạt động, như chiếc dù xếp chặt trên lưng vận động viên. Khi người nhảy dù tung mình ra khỏi phi cơ thì dù mới tự động bung ra, bọc gió. Đưa bé “tung mình” ra khỏi lòng mẹ hai lá phổi cũng bung ra như vậy do không khí tự động lùa vào, đó chính là hơi thở vào đầu tiên. Tiếng khóc chào đời lúc đó chính là hơi thở ra đầu tiên của bé chứng tỏ hệ hô hấp đã được “lắp đặt” xong, đã khởi động tốt, sẽ “bảo hành” cho đến khi... tắt thở, miễn là trong quá trình sử dụng biết “bảo trì” ! Cách bảo trì tốt nhất vẫn là đừng đưa bụi, khói... (thuốc lá !) vào lấp các đường hô hấp lớn nhỏ khiến ta phải thở khò khè, thở cà giựt, thở cà hức về sau... là được.

Sự hô hấp xảy ra trên từng tế bào của cơ thể chứ không phải ở hai lá phổi. Phổi thực chất là một cái bơm, bơm khí vào ra “phình xẹp” vậy thôi. Để cho cái máy bơm đó làm việc tốt thì cần biết một chút về “cơ chế” của nó. Lòng ngực là cái xy-lanh (cylindre), còn pít-tông (piston) chính là cơ hoành – một bắp cơ lớn, nằm vắt ngang giữa bụng và ngực. Khi cơ hoành thụt lên thụt xuống (như cái bễ lò rèn) thì khí được hút vào đẩy ra ở phổi. Cơ hoành nhích lên nhích xuống 1 cm đã hút hoặc đẩy được 250 ml không khí. Vậy mà cơ hoành có thể nhích lên xuống đến 7 cm ! Tóm lại, **chính cơ hoành ở bụng mới là cơ hô hấp chính**, đảm trách hơn 80 % sự thông khí. Do đó, thở bụng là cách thở sinh lý nhất, tự nhiên nhất.

Cho nên trong bài về tập thở ta thấy nói “thót bụng”, “phình bụng” – mà không hề nói đến ngực chút nào là vậy ! Cứ quan sát một bé đang ngủ ngon lành thì biết. Nó thở bằng bụng chứ không phải thở bằng ngực. Chỉ có cái bụng nó là phình lên xẹp xuống, đều đều, nhẹ nhàng mà thôi.

Êm, chậm, sâu, đều là chuyện không dễ. Phải từ từ mới được. Đừng nóng vội. Mới đầu tập thở bụng như vậy thế nào nó cũng khó chịu ! Khi đã quen, đã thành phản xạ thì mới ổn định được. Cứ tự nhiên. Phải mất chừng sáu tháng mới quen ! **Bình thường giai đoạn thở ra bao giờ cũng dài hơn giai đoạn thở vào.** Các phương pháp khí công dạy nhiều cách thở, nào hai thì, ba thì, bốn thì, nào nín hơi, ém hơi... rất phức tạp. Ta tập thở theo sinh lý hô hấp để nâng cao sức khỏe chứ không phải để luyện “Cửu dương chân kinh” !

- **Thở êm** là thở không có tiếng phì phò phì phèo như kiểu tập thể dục, quơ tay, quơ chân thế thôi.
- Còn **thở chậm mà sâu** thì lợi hơn thở nhanh mà cạn. Để ý xem, khi ta vui vẻ, bình tĩnh, ta thấy ta luôn thở nhẹ nhàng, chậm rãi, thoải mái. Còn khi ta có chuyện bức mình, căng thẳng hay sợ hãi, lo lắng... ta đều thở nhanh mà cạn, thở cà giựt, thở cà hức...!



Do vậy nếu ta tập trung chú ý vào thở bụng, theo dõi, quan sát hơi thở vào ra thế nào, ta sẽ bớt căng thẳng, và nhờ đó, hơi thở cũng sẽ chậm lại và sâu hơn.

“**Thả lỏng**” **toàn thân** là một yếu tố quan trọng khác. Thả lỏng là không để căng cứng, không gồng, không rắng sức. **Cả thân thể đều được nghỉ ngơi, trừ cái bụng phình ra xẹp vào thôi!** Bình thường, hệ cơ bắp của ta luôn có độ căng gọi là trương lực cơ (tonus musculaire) tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Thả lỏng là buông xả, là làm cho toàn thân dịu lại. Cơ thể ta có hơn mười ngàn tỷ tế bào. Mỗi tế bào thực chất là một cái

túi, một loại “ sinh vật ” háo ăn, háo tiêu thụ oxy – với phản ứng gọi là oxyt hóa – để tạo ra năng lượng. Nhưng ***oxyt hóa càng mạnh thì càng tạo thêm các gốc tự do và các chất... bã, làm cho cơ thể mau mệt mỏi, già nua !*** Giống như một thanh sắt để ngoài nắng gió một thời gian sẽ bị oxyt hóa thành rỉ sét.

Khi cơ thể đã chùng xuống, đã giãn cơ, tức giảm tiêu hao năng lượng một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ thấy bớt cần thiết phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn...! ***Ăn ít đi mà vẫn đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc,*** nhờ đó toàn thân thấy sáng khoái.

Nhớ rằng ***thở bụng là thở theo sinh lý, tự nhiên, không cần phải “ tập luyện ” vất vả*** gì cả, không cần phải giờ giấc, tư thế gì cả ! Vì ở đâu ta cũng phải thở, lúc nào ta cũng phải thở, nên nói “ ***Ở đâu cũng được / Lúc nào cũng được*** ” là vậy.

Không nên ráng sức, gắng sức. Chỉ cần chuyên cần, kiên nhẫn để tạo thành thói quen tốt mà thôi. Ráng sức, muốn cho mau thành công thì sẽ dẫn đến... thất bại vì choáng váng, chóng mặt, tê rần... Tại sao vậy ? Tại vì đã ráng sức, cố ép, thì sẽ gây rối loạn sự điều hòa tự nhiên của cơ thể. Cho nên người “ ham ” quá, ráng “ luyện công ” quá, dễ bị “ tẩu hỏa nhập ma ” !

***“ Thở bụng ” không thay thế được bác sĩ. Nó chỉ góp phần để mau lành bệnh, phục hồi sức khỏe và duy trì sức khỏe, tăng cường sức đề kháng để giảm bớt bệnh hoạn.*** Theo dõi luồng hơi thở ra, thở vào sẽ rất tốt, giúp cho tâm được an. Lâu nay ta thở một cách phản xạ, vô thức, nếu ta thở mà có ý thức, biết mình đang thở, theo dõi sát nó thì sẽ giúp ta... quên mọi thứ chuyện khác. Nhờ vậy, tâm ta được tĩnh lặng. Tâm mà lắng xăng, dao động, nhiều ưu phiền, giận dữ... sẽ tiêu hao rất nhiều năng lượng, làm ta kiệt sức, “ thở không ra hơi ” !

Tóm lại, thở bụng sẽ giúp ta học tập hiệu quả hơn, năng suất cao hơn, sức khỏe dồi dào hơn. Thử đi.

Đỗ Hồng Ngọc