

# Thở và sức khỏe

*Elizabeth Barrett Browning*



Hít thở là sự sống. Bạn có thể nhịn ăn trong vài ngày nhưng không thể nhịn thở trong vài phút. Chỉ ngộp thở trong vài phút thôi cũng sẽ giết chết bạn.

Chúng ta hãy thở đúng, bởi 90% năng lượng của bạn nên đến từ hít thở. Thở là cách quản lý căng thẳng tốt nhất. Trên thế giới có những chuyên gia dạy về cách hít thở. Yoga cũng là một cách tập hít thở siêu hiệu quả. Cách hít thở trong bài viết này là cách đơn giản nhất giúp mọi người mau chóng cải thiện sức khỏe.

## 1- Thở và khoa học:

Đủ lượng oxy trong cơ thể sẽ giúp cơ thể đề kháng lại các độc trùng. Tiến sĩ Otto Warburg đoạt giải Nobel năm 1931 đã chứng minh được ung thư sẽ không phát triển trong môi trường giàu oxy. Hiện nay, giới y khoa đều biết

hầu hết bệnh đau tim đều do thiếu oxy.

Lão hóa nhanh chóng là do cơ thể bị nhiễm độc, hấp thu phải chất độc và sự hư hỏng các tế bào. Những người trẻ lâu nhờ vận động nhiều và tổng chất độc ra hiệu quả. Điều đầu tiên cơ thể bạn làm để tổng chất độc là kết hợp chúng với oxy.

## **2- Chức năng của hít thở:**

- Cung cấp oxy vào máu cho máu tuần hoàn đến não.
- Kiểm soát năng lượng sống, từ đó kiểm soát tâm trí của bạn.

## **3- Kiểu hít thở:**

- Nông
- Trung
- Sâu

## **4- Công dụng của hít thở:**

Tăng năng suất, tăng sinh lực, tăng sáng tạo, vui vẻ hơn, ngăn chặn lão hóa.

Hầu hết vùng phổi của bạn nằm ở lưng. Hầu hết con người hít thở nông bằng miệng, ít sử dụng cơ hoành. Cách hít thở này khiến cơ thể chỉ sử dụng phần trên cùng của phổi nên hấp thu được một lượng nhỏ oxygen. Do đó dẫn đến bạn thiếu năng lượng sống và dễ có nguy cơ bệnh tật. Chưa kể thở bằng miệng dễ khiến hơi thở của bạn có mùi.

## **5-Cách Hít Thở Tối Ưu**

Đây là cách hít thở đúng: một nhịp hít thở bao gồm ba phần:Hít – Giữ – Thở.

Bạn hít bằng mũi, miệng đóng lại, thở ra cũng bằng mũi.

Hít thở theo nhịp 1-4-2. Hít vào 1. Giữ trong 4. Thở ra 2.

Khi hít vào phần bụng phồng ra để cơ hoành di chuyển xuống dưới mát xa các cơ quan nội tạng. Tưởng tượng một quả bong bóng căng phình ra.

Khi thở ra phần bụng thóp vào để cơ hoành di chuyển lên trên mát xa trái tim nhỏ bé của bạn. Tưởng tượng bụng như máy hút bụi co rút lại.

## **Bài tập:**

Hít vào trong 5 giây. Giữ trong vòng 20 giây. Thở ra trong 10 giây. Bạn có thể nâng số lần lên dần dần. Đạt được đến nhịp 10-40-20 là bạn đã đặt chân vào thế giới hít thở của các thiền sư thông tuệ Ấn Độ . Đừng cố gắng quá sức. Ngạt thở chết luôn. Thử mỗi ngày hít thở như vậy 3 lần, mỗi lần 10 phút. Bạn sẽ cảm thấy nguồn năng lượng của mình cuộn chảy và tâm hồn bình an. Các bạn nên tập vào buổi sáng tinh mơ khi mới thức dậy, buổi trưa khi nghỉ ngơi, buổi tối trước khi đi ngủ 10 phút.

Lần đầu tiên tập hít thở, các bạn sẽ cảm thấy năng lượng tràn đầy. Bạn sẽ cảm thấy như có một nguồn suối lạch chảy thông khắp cơ thể. Sau 7 ngày đầu tiên tập hít thở bạn sẽ cảm nhận được sức khỏe chuyển biến rất tốt.

## **6-Hơi Thở và Tâm Trí**

Bạn có để ý khi mình sợ hãi, căng thẳng, mệt mỏi, hơi thở của bạn gấp gáp và rất nông không? Bạn có để ý khi mình thư giãn , bình tâm, bạn thở chậm và sâu hơn không?

Hít thở ảnh hưởng đến tâm trí của bạn.

Thở có thể thay đổi cuộc sống của bạn.

- Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, hãy thở. Thở sẽ làm bạn bình tâm và làm dịu những nỗi đau.

- Nếu bạn lo lắng về điều gì sắp xảy ra, hoặc vướng vào một điều đã qua, hãy thở. Thở sẽ mang bạn trở lại hiện tại.

- Nếu bạn thiếu dũng cảm và quên đi mục đích sống của mình, hãy thở.

- Nếu bạn có quá nhiều việc phải làm, hoặc bị xao lãng trong ngày làm việc, hãy thở. Thở sẽ giúp bạn tập trung vào điều quan trọng nhất bạn cần làm ngay bây giờ.

- Nếu bạn đang dành thời gian với một người bạn yêu thương, hãy thở. Thở sẽ giúp bạn cảm nhận giây phút hiện tại với người ấy, thay vì nghĩ lan man về những việc khác bạn cần làm.

-Nếu bạn đang tập thể dục, hãy thở. Thở sẽ giúp bạn tận hưởng bài tập, và nhờ vậy bạn sẽ tập được lâu hơn.

- Nếu bạn đang di chuyển quá nhanh, hãy thở. Thở sẽ nhắc nhở bạn đi chậm lại và thưởng thức đời nhiều hơn.

# Thở đúng cách giúp giảm mỡ bụng

made by kenh14.vn



## THỞ SÂU 1

15 - 20 PHÚT  
TẬP LUYỆN MỖI NGÀY

Ngồi với một tư thế thoải mái nhất, hai tay đặt lên đùi và thả lỏng vai

Thực hiện động tác thở tự nhiên

Sau đó bắt đầu thở chậm dần và sâu hơn

Để cho cơ bụng của bạn phình lên hết cỡ và thở chậm ra bằng miệng

Cảm nhận được luồng không khí tràn vào cơ thể thông qua mũi, di chuyển chậm xuống phần bụng dưới



## 2

## THỞ BẰNG BỤNG (THỞ BẰNG CƠ HOÀNH)

Nằm ngửa, đặt một cuốn sách lên bụng



- Thả lỏng cơ bụng, hít sâu vào cho đến khi cuốn sách được nâng lên. Khi thở ra, cuốn sách sẽ hạ xuống
- Tiếp tục hít không khí vào, đưa không khí xuống phần đáy phổi và mở rộng toàn bộ khoang ngực



Đặt tay phải lên bụng và tay trái lên ngực. Thở sâu để tay phải nâng lên hạ xuống theo nhịp thở. Hít bằng mũi, thở ra bằng miệng và thả lỏng

Thở chậm, hít không khí đầy bụng trong 5 giây, sau đó thở ra thật chậm.



## 4 NGUYÊN TẮC

SÂU  
ĐỀU  
CHẠM RẼI  
ÊM DỊU

Bên cạnh tập luyện bạn cũng nên nhớ uống nhiều nước và có một chế độ ăn uống hợp lý với ít chất béo và calories. Nhớ kết hợp thêm những động tác thể dục để đem đến hiệu quả tốt nhất nhé!



# Tác dụng của việc hít thở đúng cách

Tập trung vào hơi thở có thể giúp bạn phần nào giảm căng thẳng, đánh thức tâm trí đồng thời làm giảm huyết áp và tránh âu lo. Dưới đây là 7 tác dụng của việc hít thở đúng cách.

## 1 KÍCH THÍCH SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NÃO

Theo một nghiên cứu vào năm 2005 của Đại học Harvard, cách hít thở trong khi ngồi thiền có thể làm tăng kích thích não bộ. Thiền có nghĩa là tập trung hoàn toàn sự chú ý của mình vào hơi thở, điều này còn giúp tăng độ dày của vỏ não.

## 2 CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA TIM

Bài tập thực hành thở sâu có thể giúp cải thiện sự biến thiên của nhịp tim từ đó giúp bảo vệ sức khỏe của tim.

## 3 LÀM SẠCH CƠ THỂ

Độc tố N<sub>2</sub>, CO<sub>2</sub> tích tụ ở tim, do đó khi bạn hít vào và nín thở, khí độc trong người hoà trộn vào hơi thở. Nếu bạn hít thở đều, máu thải khí độc và đẩy chúng ra ngoài qua hơi thở.

## 4 LÀM GIẢM BỚT CẢM GIÁC TIÊU CỰC

Rất nhiều người thường thở ngắn trong những lúc căng thẳng hoặc hoảng sợ. Đó là do cơ thể phản ứng một cách tự nhiên. Hãy tập trung và thở sâu vì làm vậy có thể giúp bạn giảm cảm giác tiêu cực, áp lực.

Một nghiên cứu của Australia đã chỉ ra rằng thở sâu trong 30 phút trước khi biểu diễn sẽ giúp nghệ sĩ không lo lắng.

## 5 GIẢM LO LẮNG KHI KIỂM TRA

Năm 2007, một nghiên cứu được công bố bởi tạp chí Dạy và Học về y học cho thấy những sinh viên hít thở sâu trước khi thi sẽ bớt lo lắng, tự tin và tập trung hơn so với những sinh viên còn lại.

## 6 GIẢM HUYẾT ÁP

Nói chậm, thở sâu trong vài phút mỗi ngày có thể giúp bạn giảm mức độ cao huyết áp. Đó là nhận định của bác sĩ thuộc trung tâm sức khỏe quốc gia Mỹ.

## 7 LÀM THAY ĐỔI BIỂU HIỆN GEN

Một nghiên cứu gần đây tìm ra rằng nếu cơ thể được thường xuyên luyện tập yoga, thiền và thở sâu có thể kích thích cơ thể sinh ra "phản ứng thư giãn". Trạng thái này sẽ giúp đối phó với tình trạng căng thẳng đồng thời đẩy lùi sự lo lắng và tăng huyết áp. Có được điều này vì các bài tập đó đã làm thay đổi biểu hiện của gen trong hệ thống miễn dịch.





*Người gửi: Sr Lương*