

## Bạn đã biết thở đúng cách chưa?

T&#225;c Gi&#7843;: Tô ng H&#p from Net  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2012 09:53

---

Ng&#i ta t&# khi c&#t ti&#ng khóc chào đ&#i cho đ&#n khi trút h&#i th&# cu&#i cùng luôn luôn ph&#i th&#.  
Nh&#ng b&#n đã bi&#t th&# đúng cách ch&#a?...



### 1. Tại sao phải tập thở ?

Ng&#i bình th&#ng không th&# nh&#n th&# quá 2 phút. Th&# còn đ&#c g&#i là hô h&#p (ti&#ng Hán “hô” là th&# ra, “h&#p” là hít vào). Bình th&#ng hô h&#p đ&#oc duy trì b&#i trung tâm t&# đ&#ng.

Nh&#ng hô h&#p cũng luôn bi&#n đ&#ng đ&# đ&#m b&#o nhu c&#u năng l&#ng luôn thay đ&#i, vì ho&#t đ&#ng s&#ng c&#a con ng&#i luôn đáp &#ng phù h&#p v&#i đ&#u ki&#n thay đ&#i c&#a môi tr&#ng xung quanh. Thiên nhiên v&#n đã có r&#t nhi&#u bi&#n đ&#ng &#nh h&#ng đ&#n con ng&#i, ví đ&# nh&# : th&#i ti&#t, khí

## Bạn đã biết thế đúng cách chưa?

T&#225;c Gi&#7843;: Tô ng H p from Net  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2012 09:53

---

h u, th nghi, nh ng môi tr ng xã h i, nh t là xã h i công nghi p có quá nhi u căng th ng, gò ép, đ c h i sinh ra các b nh đ c g i là “b nh c a văn minh” nh : u o i, ăn ng kém, gi m trí nh , gi m s c chú ý, đ b kích thích cấu g t, lo âu, tr m c m, cao huyết áp ho c gi m huyết áp, r i lo n đ n truy n đ i n tim, đ i n não m t n đ nh, viêm loét đ dày tá tràng, lão hóa s m. Các ch ng b nh này th ng đ c ch m ch a b ng thu c men nh ng nhi u khi không gi i quy t đ c căn nguyên l i có nhi u tác đ ng ph , gây tâm lý tiêu c c ph thu c vào th y vào thu c. Nh ng r t ti c vi c l i vào thu c men vào các ti n b y sinh h c, th m chí c lòng tin t ng vào phép l , thu c tiên, cúng bái còn khá ph bi n trong c ng đ ng. Vi c đ i u ch nh, rèn luy n b n thân đ thích nghi v i môi tr ng còn r t b coi nh . Vi c tuyên truy n, h c t p các ki n th c có liên quan đ n s c kh e còn r t h n ch .

Ng i ph ng Đông có nhi u ph ng pháp rèn luy n c truy n nh YOGA, thái c c quy n, khí công và có th g i chung là ph ng pháp đ ng sinh. Đây là ph ng pháp t i o đ b o v s c kh e, tăng kh năng thích nghi giúp con ng i có kh năng th l c và trí l c cao nh t, tiêu hao năng l ng ti t ki m nh t trong m i lao đ ng n ng nh c ph c t p nh t. Đ ng th i đ ng sinh xây đ ng l i s ng lành m nh, nâng cao ý chí và b n lĩnh ng x , làm gi m các c m xúc âm tính (bu n lo, t c gi n), tăng các c m xúc đ ng tính (vui v , r ng l ng, v tha, h ng thi n), b o v , l p l i cân b ng âm đ ng (m t cân b ng âm đ ng là nguyên nhân c a m i lo i b nh t t). Vì v y đ ng sinh không ch c n thi t v i ng i già, ng i có b nh mà nó còn c n cho c nh ng ng i kh e nh t và chính đ ng sinh t o ra nh ng ng i kh e nh t.

Luy n t p đ ng sinh là đ ch đ ng đ i u ch nh ho t đ ng c a c th . Chúng ta không th ch đ ng đ i u khi n đ c t t c các b ph n trong c th . Ch ng h n nh tìm đ p nhanh hay ch m, đ dày co bóp hay không thì ta không tr c ti p đ i u ch nh đ c. Nh ng ph n nào, ít hay nhi u, ta có th đ i u khi n đ c 3 khâu trong ho t đ ng c a chúng ta là h i th , ý nghĩ và ho t đ ng c b p (t c là luy n khí, luy n ý và luy n hình). Luy n khí là c b n c t lõi, luy n ý cũng ph i thông qua luy n khí và mu n phát huy h t hi u qu c a luy n hình cũng ph i k t h p v i luy n khí.

Con ng i s ng trong xã h i th ng ít v n đ ng c b p, có quá nhi u lo bu n, ngh ch c nh, đ c h i gây nên r i lo n tâm lý, trong đó có r i lo n hô h p. Cách đây 5000 năm đ o YOGA đã xác đ nh r ng con ng i ta sinh ra bi t ăn, bi t đi, bi t nói nh ng không bi t th . Vì v y th là khâu then ch t trong t t c các ph ng pháp tu luy n c truy n ph ng đông. Th g n k t con ng i và vũ tr , tác đ ng qua l i gi a tâm lý và sinh lý, đ i u hòa âm đ ng, kh i đ y ti m năng, đ y lùi b nh t t.

T tr c công nguyên, sách N I KINH T V N đã vi t: “hô h p là s ng, hô h p kém là s ng kém”. Do v y , ta c n ph i th sâu, rèn luy n thân th và tinh th n đ đ t đ c chân khí; đ ng

## Bàn đã biết thì đúng cách ch<sup>o</sup> a?

T&#225;c Gi&#7843;: Tô ng H p from Net  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2012 09:53

---

th<sup>o</sup>n tích c<sup>o</sup>c, d<sup>o</sup> phòng tích c<sup>o</sup>c thì ít khi dùng đ<sup>o</sup>n thu<sup>o</sup>c.



## 2. Th<sup>o</sup> nh<sup>o</sup> th<sup>o</sup> nào cho đúng?

Th<sup>o</sup> b<sup>o</sup>ng nh<sup>o</sup> m<sup>o</sup>t hài nhi là l<sup>o</sup>i th<sup>o</sup> t<sup>o</sup> nhiên, ch<sup>o</sup>a b<sup>o</sup> tác đ<sup>o</sup>ng c<sup>o</sup>a cu<sup>o</sup>c s<sup>o</sup>ng v<sup>o</sup>i nhi<sup>o</sup>u y<sup>o</sup>u t<sup>o</sup> gò ép làm cho sai l<sup>o</sup>ch đ<sup>o</sup>n.Th<sup>o</sup> b<sup>o</sup>ng có kh<sup>o</sup> năng h<sup>o</sup>p thu khí vào nhi<sup>o</sup>u h<sup>o</sup>n th<sup>o</sup> ng<sup>o</sup>c nh<sup>o</sup> có đ<sup>o</sup>ng tác h<sup>o</sup> th<sup>o</sup>p c<sup>o</sup> hoành đ<sup>o</sup> m<sup>o</sup> r<sup>o</sup>ng thêm th<sup>o</sup> tích l<sup>o</sup>ng ng<sup>o</sup>c v<sup>o</sup> phía đ<sup>o</sup>i và t<sup>o</sup>ng khí th<sup>o</sup> ra tri<sup>o</sup>t đ<sup>o</sup> h<sup>o</sup>n b<sup>o</sup>ng đ<sup>o</sup>ng tác d<sup>o</sup>ng cao c<sup>o</sup> hoành do thót b<sup>o</sup>ng.

Th<sup>o</sup> b<sup>o</sup>ng có tác đ<sup>o</sup>ng đ<sup>o</sup>c đ<sup>o</sup>o ch<sup>o</sup> v<sup>o</sup>n đ<sup>o</sup>ng đ<sup>o</sup>o c khí c<sup>o</sup>a vùng đ<sup>o</sup>n đ<sup>o</sup>ng đ<sup>o</sup>o c coi là vùng b<sup>o</sup> khí (khí h<sup>o</sup>i) do tích t<sup>o</sup> nhi<sup>o</sup>u máu c<sup>o</sup>a c<sup>o</sup> th<sup>o</sup> (vùng tr<sup>o</sup>ng l<sup>o</sup>c) và ch<sup>o</sup>a các c<sup>o</sup> quan có ho<sup>o</sup>t l<sup>o</sup>c cao nh<sup>o</sup>t v<sup>o</sup>i nh<sup>o</sup>ng c<sup>o</sup>m giác m<sup>o</sup>nh nh<sup>o</sup>t nh<sup>o</sup> c<sup>o</sup> quan sinh đ<sup>o</sup>c, bài ti<sup>o</sup>t, tiêu hóa và m<sup>o</sup>t lo<sup>o</sup>t đ<sup>o</sup>m r<sup>o</sup>i th<sup>o</sup>n kinh quan tr<sup>o</sup>ng. Ho<sup>o</sup>t tính, tr<sup>o</sup>ng l<sup>o</sup>c, c<sup>o</sup>m giác c<sup>o</sup>a nh<sup>o</sup>ng c<sup>o</sup> quan này là đ<sup>o</sup>ng khí c<sup>o</sup>c k<sup>o</sup> quan tr<sup>o</sup>ng (không ph<sup>o</sup>i khí th<sup>o</sup>) mà n<sup>o</sup>u v<sup>o</sup>n đ<sup>o</sup>ng khéo thông qua th<sup>o</sup> b<sup>o</sup>ng s<sup>o</sup> đ<sup>o</sup>m b<sup>o</sup>o đ<sup>o</sup>o c đ<sup>o</sup>u hòa khí và huy<sup>o</sup>t t<sup>o</sup> các vùng này lên nu<sup>o</sup>i đ<sup>o</sup>ng cho các c<sup>o</sup> quan <sup>o</sup> các vùng trên, trong đó các c<sup>o</sup> quan có ch<sup>o</sup>c năng quan tr<sup>o</sup>ng đ<sup>o</sup>i v<sup>o</sup>i toàn c<sup>o</sup> th<sup>o</sup> là não và tim.

Ngoài ra, phía trên l<sup>o</sup>ng ng<sup>o</sup>c, hai vai g<sup>o</sup>n v<sup>o</sup>i hai cánh tay ph<sup>o</sup>i đ<sup>o</sup>m đ<sup>o</sup>ng nhi<sup>o</sup>u vi<sup>o</sup>c khéo léo, chính xác. Nhi<sup>o</sup>u khi đ<sup>o</sup> th<sup>o</sup>c hi<sup>o</sup>n nh<sup>o</sup>ng đ<sup>o</sup>ng tác này ph<sup>o</sup>i nín th<sup>o</sup> r<sup>o</sup>t m<sup>o</sup>t. Bi<sup>o</sup>t th<sup>o</sup> b<sup>o</sup>ng thì không bao gi<sup>o</sup> ph<sup>o</sup>i nín th<sup>o</sup> c<sup>o</sup>.

H<sup>o</sup>i th<sup>o</sup> ph<sup>o</sup>i nh<sup>o</sup> và êm, liên t<sup>o</sup>c và nh<sup>o</sup> nhàng, khoan thai và sâu dài, không đ<sup>o</sup>o c gò ép mà tùy theo c<sup>o</sup>m giác, nhu c<sup>o</sup>u và quá trình luy<sup>o</sup>n t<sup>o</sup>p ph<sup>o</sup>i ngày m<sup>o</sup>t ch<sup>o</sup> đ<sup>o</sup>ng, làm nh<sup>o</sup>p tim ch<sup>o</sup>m h<sup>o</sup>n và luôn đ<sup>o</sup>u đ<sup>o</sup>n. T<sup>o</sup>p th<sup>o</sup> <sup>o</sup> t<sup>o</sup> th<sup>o</sup> t<sup>o</sup>nh không ph<sup>o</sup>i là đ<sup>o</sup> cung c<sup>o</sup>p nhi<sup>o</sup>u oxy h<sup>o</sup>n; trái l<sup>o</sup>i, ng<sup>o</sup>i yên mà đ<sup>o</sup>a vào nhi<sup>o</sup>u oxy quá, kh<sup>o</sup> đi nhi<sup>o</sup>u khí cacbonic quá thì đ<sup>o</sup> axit trong huy<sup>o</sup>t s<sup>o</sup> gi<sup>o</sup>m và đ<sup>o</sup> ki<sup>o</sup>m tăng quá m<sup>o</sup>c (m<sup>o</sup>t cân b<sup>o</sup>ng ki<sup>o</sup>m toan) s<sup>o</sup> gây ra chóng m<sup>o</sup>t. Vì v<sup>o</sup>y, c<sup>o</sup>n th<sup>o</sup> sâu nh<sup>o</sup>ng ph<sup>o</sup>i r<sup>o</sup>t ch<sup>o</sup>m. Đây là v<sup>o</sup>n đ<sup>o</sup>ng h<sup>o</sup>i th<sup>o</sup> đ<sup>o</sup> tác đ<sup>o</sup>ng ng<sup>o</sup>c l<sup>o</sup>i lên th<sup>o</sup>n kinh và các b<sup>o</sup> ph<sup>o</sup>n khác. Lúc th<sup>o</sup>n kinh b<sup>o</sup> kích thích, h<sup>o</sup>i th<sup>o</sup> cùng các b<sup>o</sup> ph<sup>o</sup>n khác đ<sup>o</sup>u r<sup>o</sup>i lo<sup>o</sup>n. Khi đã đ<sup>o</sup>u hòa đ<sup>o</sup>o c nh<sup>o</sup>p th<sup>o</sup> thì ho<sup>o</sup>t đ<sup>o</sup>ng c<sup>o</sup>a các c<sup>o</sup> quan, b<sup>o</sup> ph<sup>o</sup>n đ<sup>o</sup>n đ<sup>o</sup>n cũng đ<sup>o</sup>o c đ<sup>o</sup>u hòa, cân b<sup>o</sup>ng tr<sup>o</sup> l<sup>o</sup>i.

## Bạn đã hít thở đúng cách chưa?

T&#225;c Gi&#7843;: Tô&#225;ng H&#225;p from Net  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2012 09:53

---

Nh&#225;m m&#228;t, t&#228;p trung ý th&#228;c vào nh&#228;p th&#228; đ&#228; th&#228; gi&#228;n tinh th&#228;n: ý th&#228;c con ng&#228;i i th&#228;ng xuyên b&#228; nhi&#228;u tác nhân kích thích gây căng th&#228;ng, do đó c&#228;n t&#228;o đ&#228;u ki&#228;n cho nó đ&#228;c th&#228; gi&#228;n, nh&#228;ng không th&#228; b&#228;ng ngh&#228;ng i th&#228; đ&#228;ng vì "thân nh&#228;n tâm b&#228;t nh&#228;n". Th&#228; là bi&#228;n pháp sinh lý, t&#228; nhiên nh&#228;t đ&#228; ta t&#228;p trung vào nó khi&#228;n quên đi các kích thích b&#228;t l&#228;i. Ng&#228;i i Ch&#228;u âu cũng có quan ni&#228;m là làm ch&#228; đ&#228;c h&#228;i th&#228; c&#228;a mình là làm ch&#228; đ&#228;c tình th&#228;. Th&#228; đ&#228;ng không ch&#228; nh&#228;m l&#228;y đ&#228;c nhi&#228;u oxy mà đ&#228;u quan tr&#228;ng h&#228;n là đ&#228;m b&#228;o cho c&#228; th&#228; s&#228; đ&#228;ng oxy h&#228;p lý nh&#228;t. &#228; t&#228; bào các ch&#228;t dinh d&#228;ng, nh&#228; ph&#228;n &#228;ng oxy hóa - kh&#228; t&#228;o ra năng l&#228;ng nh&#228;ng cũng t&#228;o ra các g&#228;c t&#228; do gây h&#228;i cho t&#228; bào, gây lão hóa và gây ung th&#228;. Th&#228; l&#228;p l&#228;i cân b&#228;ng âm d&#228;ng, ch&#228;ng r&#228;i lo&#228;n quá trình oxy hóa- kh&#228;, ch&#228;ng lão hóa. "Chuyên khí chí nhu" là chuyên tâm v&#228; khí đ&#228; c&#228; th&#228; đ&#228;c th&#228; gi&#228;n, m&#228;m m&#228;i nh&#228; tr&#228; th&#228;. Thân th&#228; tr&#228; th&#228; là m&#228;t th&#228; thu&#228;n d&#228;ng nên khí v&#228;ng, khí v&#228;ng thì huy&#228;t đ&#228;y đ&#228;. Khí huy&#228;t càng đ&#228;y đ&#228; thì gân b&#228;p càng m&#228;m d&#228;o. T&#228; tr&#228;ng đ&#228;n lão, khí huy&#228;t ngày càng gi&#228;m, gân b&#228;p ngày càng thoái hóa. Nh&#228; v&#228;y đ&#228;ng l&#228;i đ&#228;ng sinh là th&#228;c hi&#228;n s&#228; nhu nhuy&#228;n, kéo dài th&#228;i gian xung khí c&#228;a giai đ&#228;n tr&#228;ng niên và trì hoãn giai đ&#228;n suy thoái c&#228;a tu&#228;i già.

(Theo Health &Family)



### 3-T&#228;p hít th&#228; đ&#228;ng cách t&#228;t cho s&#228;c kh&#228;e

H&#228;y b&#228; thói quen th&#228;ng&#228;n và nông nh&#228; h&#228;ng ngày đ&#228; làm quen v&#228;i cách th&#228; s&#228;u và đ&#228;u đ&#228;n. H&#228;i th&#228; s&#228; làm trong s&#228;ch c&#228; th&#228; và b&#228;n s&#228;ng&#228;c nh&#228;n tr&#228;c nh&#228;ng đ&#228;u k&#228; l&#228; đ&#228;n v&#228;i mình.

H&#228;y t&#228;p th&#228; ngay c&#228; khi đi b&#228;, v&#228;a đ&#228; m&#228;t, v&#228;a có tâm tr&#228;ng s&#228;ng kho&#228;i. Ph&#228;ng pháp r&#228;t đ&#228;n gi&#228;n: b&#228;n ch&#228; vi&#228;c k&#228;t h&#228;p gi&#228;a b&#228;c chân và nh&#228;p th&#228;, t&#228;c là khi b&#228;c m&#228;t b&#228;c lên thì th&#228; ra; b&#228;c t&#228;p sau đó thì hít vào. Cùng v&#228;i nh&#228;p b&#228;c chân, l&#228;p đi l&#228;p l&#228;i "th&#228; ra, hít vào - hít vào, th&#228; ra".

N&#228;u m&#228;i ngày b&#228;n t&#228;p luy&#228;n t&#228; 20 đ&#228;n 30 phút thì sau 2 - 3 tháng, l&#228;ng serotonin- m&#228;t ch&#228;t

## Bạn đã biết thở đúng cách chưa?

T&#225;c Gi&#7843;: Tô&#225;ng H&#225;p from Net  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2012 09:53

---

Đ&#225;c n&#225;o s&#225;n xu&#225;t ra quy&#225;t đ&#225;nh tâm tr&#225;ng và kh&#225; năng t&#225;p trung c&#225;a con ng&#225;i, s&#225;tăng lên r&#225;t nhi&#225;u khi&#225;n b&#225;n không c&#225;m th&#225;y m&#225;t, kh&#225; năng t&#225;p trung cao, tính cách v&#225;ng vàng và ch&#225;u áp l&#225;c t&#225;t.

Con ng&#225;i không th&#225; đ&#225;u ch&#225;nh đ&#225;c nh&#225;p đ&#225;p c&#225;a tim cũng nh&#225; nh&#225;p co bóp c&#225;a d&#225; dày nh&#225;ng l&#225;i r&#225;t đ&#225; đ&#225;u ch&#225;nh nh&#225;p th&#225; c&#225;a mình. Patanjali, ng&#225;i th&#225;y vĩ đ&#225;i c&#225;a môn phái Yoga đ&#225; th&#225; k&#225; th&#225; 7 tr&#225;c Công nguyên, đ&#225; k&#225;t lu&#225;n: "Th&#225;, suy nghĩ và t&#225;t&#225;ng có m&#225;i liên h&#225; sâu xa. T&#225;t&#225;ng bình yên nh&#225; s&#225; luân phiên vào ra c&#225;a vi&#225;c th&#225; sâu, đ&#225;u hoà". B&#225;i v&#225;y, duy trì nh&#225;p nín th&#225; khi hít vào và th&#225; ra b&#225;ng nhau nh&#225; cách "th&#225; b&#225;ng b&#225;n thì" c&#225;a các nhà đ&#225;ng sinh, khí công và Yoga đ&#225;c xem là ph&#225;ng pháp t&#225;t nh&#225;t.

Khi con ng&#225;i th&#225; đ&#225;ng cách, h&#225;i th&#225; s&#225; làm trong s&#225;ch c&#225; th&#225; b&#225;n. Khi th&#225; ra, nín th&#225; đ&#225;ng nghĩa v&#225;i vi&#225;c đ&#225;a các đ&#225;c t&#225; ra ngoài c&#225; th&#225; và trong c&#225; th&#225; b&#225;n có m&#225;t kho&#225;ng tr&#225;ng. Đ&#225;c t&#225; N2, CO2 tích t&#225; đ&#225; tim, do đó khi b&#225;n hít vào và nín th&#225;, khí đ&#225;c trong ng&#225;i hoà tr&#225;n vào h&#225;i th&#225; sau đó máu th&#225;i khí đ&#225;c và đ&#225;y chúng ta ngoài qua h&#225;i th&#225;.

T&#225;t&#225;ng và h&#225;i th&#225; liên quan ch&#225;t ch&#225; v&#225;i nhau (ch&#225;ng h&#225;n khi b&#225;n gi&#225;n, nh&#225;p th&#225; sâu và dài; khi g&#225;p ng&#225;i yêu thì nh&#225;p th&#225; ng&#225;n, đ&#225;n đ&#225;p; c&#225;m xúc c&#225;a b&#225;n bình tĩnh thì h&#225;i th&#225; tr&#225;n nên đ&#225;u hoà, sâu và ch&#225;m h&#225;n), nên hãy t&#225;p th&#225; đ&#225;ng th&#225;i v&#225;i vi&#225;c ki&#225;m soát t&#225;t&#225;ng. Khi đó, b&#225;n cũng có th&#225; đ&#225;a luôn c&#225; nh&#225;ng suy nghĩ không t&#225;t, t&#225;t&#225;ng đau kh&#225;... ra ngoài theo h&#225;i th&#225;. Nh&#225; v&#225;y, n&#225;u b&#225;n thay đ&#225;i đ&#225;c nh&#225;p đ&#225;u h&#225;i th&#225;, b&#225;n s&#225; thay đ&#225;i đ&#225;c tr&#225;ng thái t&#225;t&#225;ng, suy nghĩ và c&#225; l&#225;i s&#225;ng c&#225;a mình.

H&#225;i th&#225; làm trí óc c&#225;a b&#225;n ho&#225;t đ&#225;ng, nó đ&#225;c duy trì sâu, đ&#225;u, th&#225;ng xuyên thì c&#225; th&#225; b&#225;n phát tri&#225;n t&#225;t, vui v&#225;, kho&#225; m&#225;nh. Nó có th&#225; đ&#225;y lùi nh&#225;ng &#225;nh h&#225;ng không t&#225;t đã ăn sâu vào ti&#225;m th&#225;c, h&#225;i th&#225; s&#225; giúp cho b&#225;n n&#225;y sinh nh&#225;ng t&#225;t&#225;ng chân, thi&#225;n, m&#225; ti&#225;m đ&#225;n trong b&#225;n ch&#225;t con ng&#225;i.

(Theo Y Khoa Th&#225;ng Th&#225;c Website)

# Bàn đã biết thì đúng cách chưa?

Tài liệu: Giáo trình: Tổng Hợp from Net  
Thứ Hai, 30 Tháng 1 Năm 2012 09:53

---



## Bạn đã biết thì đúng cách chưa?

T&#225;c Gi&#7843;: Tô&#225;ng H&#225;p from Net  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2012 09:53

---



www.shutterstock.com - 60166105

