



Việc thở bụng giúp tuân theo 4 nguyên tắc: sâu, đều, chậm rãi, êm dịu có tác dụng phục hồi sức khỏe rất tốt đối với. Cách thở này cũng giúp cung cấp đủ dưỡng khí mà còn giúp dịu u ho các triệu chứng.

Vừa đi bộ vừa thở

Việc tập luyện của bạn sẽ phát huy tác dụng nhiều hơn khi kết hợp với không gian thiên nhiên thoáng rảnh, tó sảng giữa và thổi mái vạt tinh thần.

Cách này kết hợp với tập đi bộ, thích hợp với người cao tuổi, vừa để giảm bớt phù hợp với dịu u ho sinh hoạt (có thể gián tiếp). Đi nhanh hay chậm, ngắn hay dài tùy khả năng sức khỏe từng người.

Trong khi đi, thỉnh thoảng lấy kết hợp với thở bụng êm dịu và sâu theo công thức: 4 bước hít vào (phình bụng), 2 bước ngưng thở, rồi 8 bước thở ra.

Thở 4 thì bụng nhau

Thì 1 hít vào sâu, thả và nhẹ nhàng bụng mũi, êm dịu kéo dài đến mức có thể chịu được; thở thì bụng phình ra. Thì 2 nín thở giữ hơi, thì gian bụng khi hít vào. Thì 3 thở ra thả, êm nhẹ và kéo dài, thở thì bụng thót vào hết cỡ, thì gian bụng thì 1. Thì 4 nín thở, thì gian bụng thì 1.

Cái khó của phương pháp này là đã hít vào đến mức tối đa, lấy nín thở kéo dài, ít người tập có đủ sức nín thở lâu như thế mà cần biết vận dụng, nét mặt bình thường thổi mái.

Tập thở theo Yoga

Có thể tập thở trong tư thế nằm, đứng, ngồi trên ghế, nhưng tốt nhất là ngồi tư thế hoa sen (lòng bàn chân phải và ngón cái trái và ngược lại) hay tư thế kiêu ngạo hoa sen (lòng bàn chân phải và ngón cái trái).

Phương pháp Yoga là nhẹ nhàng, chậm rãi, đều đặn theo 3 thì (hít vào, giữ hơi, thở ra) hoặc 4 thì (hít vào, giữ hơi, thở ra, nín hít). Tâm trí cần hoàn toàn chú trọng vào hoạt động hô hấp và trình của hơi thở.

Nếu thở 4 thì, nhịp để phân biệt tỷ lệ là 1-4-2-4, nghĩa là thì gian giữ hơi và nín hít dài bằng 4 lần thì gian hít vào, và thì gian thở ra dài bằng 2 lần thì gian hít vào. Nhưng đối với này rất khó thực hiện người mới bắt đầu tập.

Mặt khác, phương pháp của Yoga là thổi mái, tập hợp với để cá nhân, tránh khiên căng, nóng với. Nên bắt đầu trong khi tập thở 4 thì hoặc 3 thì, mới người hãy tìm cho

mình hít thở tập để thích hợp với sức khỏe của mình. Không cố gắng quá sức, thở nhẹ thôi cũng không quá đáng đâu. Có thể bắt đầu tập theo nhịp thở 1-2-2-2, hoặc 1-1-2-1... rồi nâng dần cho tới nhịp thở lý tưởng.

Khi hít vào và thở ra đều qua mũi nhưng không để cho cánh mũi phồng phồng. Thở bằng bụng: Hít vào thì phình bụng, thở ra thì thót bụng và co hõm lên, thở thật nhẹ nhàng và chậm rãi. Nên chú ý dần dần hít thở theo một trình tự nhất định (có thể thở bằng bụng hít thở vào qua mũi, ngón tay lên để nhấc đầu, ra sau gáy, dọc theo xương sống...). Tâm trí chỉ hoàn toàn chú trọng vào hoạt động hô hấp và trình của hít thở.

(Theo Sài Gòn Tập Thở)