

Tôi đã thở tập thở để thở cho a bệnh mình mà sao thấy khó quá! Thở ng ng i ta nói "thở vào thở ra", tại sao ở đây lại nói "thót bụng thở ra" trước rồi mới "phình bụng thở vào" sau?



Thở ra quan trọng hơn ta tưởng. Thở ra giúp làm sạch các phế quản, đẩy phlegm, nên khí dễ dàng đi vào. Để biết, với những người bị suyễn, bị bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD) càng cần tập luyện thì thở ra.

Khi thai nhi còn trong bụng mẹ, hai lá phổi là một khối đặc, im lìm, không hoạt động, như chiếc dù xếp chít trên lưng viên đạn. Khi ng ng i nhẩy dù tung mình ra khỏi phi cơ thì dù mới tung bung ra, bắt gió. Để a bé "tung mình" ra khỏi lòng mẹ, hai lá phổi cũng bung ra nhờ vậy do không khí từ đường thở vào, đó chính là hít thở vào đầu tiên.

Tiếng khóc chào đời lúc đó chính là hít thở ra đầu tiên của bé chứng tỏ hô hấp đã được "lắp đặt" xong, đã khởi động tốt, sự "bỏ hàng" cho đời khi... tốt thôi, miễn là trong quá trình sống động biết "bỏ đi"! Cách bỏ đi tốt nhất vốn là đường thở a bé, khói... (thuốc lá!) vào lắp các đường hô hấp làm như khi n ta phổi thở khỏe khỏe, thở cả giờ, thở cả héc v sau... là được.

S&# hô h&#p x&#y ra trên t&#ng t&# bào c&#a c&# th&# ch&# không ph&#i   hai lá ph&#i. Ph&#i th&#c ch&#t là m&#t cái b&#m, b&#m khí vào ra "phình x&#p" v&#y thôi. Đ&# cho cái máy b&#m đó làm vi&#c t&#t thì c&#n bi&#t m&#t chút v&# "c&# ch&#" c&#a nó. L&#ng ng&#c là cái xy-lanh (cylindre), còn pít-tông (piston) chính là c&# hoành - m&#t b&#p c&# l&#n, n&#m v&#t ngang gi&#a b&#ng và ng&#c. Khi c&# hoành th&#t lên th&#t xu&#ng (nh&# cái b&# lò rên) thì khí đ&#c hút vào đ&#y ra   ph&#i.

C&# hoành nhích lên nhích xu&#ng 1cm đã hút ho&#c đ&#y đ&#c 250ml không khí. V&#y mà c&# hoành có th&# nhích lên xu&#ng đ&#n 7cm! Tóm l&#i, chính c&# hoành   b&#ng m&#i là c&# hô h&#p chính, đ&#m trách h&#n 80% s&# thông khí. Do đó, th&# b&#ng là cách th&# sinh lý nh&#t, t&# nhiên nh&#t. Cho nên trong bài về t&#p th&# ta th&#y nói "thót b&#ng", "phình b&#ng" - mà không h&# nói đ&#n ng&#c chút nào là v&#y. C&# quan sát m&#t bé đang ng&# ngon lành thì bi&#t. Nó th&# b&#ng b&#ng ch&# không ph&#i th&# b&#ng ng&#c. Ch&# có cái b&#ng nó là phình lên x&#p xu&#ng, đ&#u đ&#u, nh&# nhàng mà thôi.

Bác sĩ Dean Ornish, tác gi&# cu&#n sách n&#i ti&#ng Program for Reversing Heart Disease (Ch&#ng trình ph&#c h&#i b&#nh tim) h&#ng đ&#n cách th&# b&#ng đ&#n gi&#n, đ&# làm: đ&#t m&#t bàn tay lên b&#ng, khi th&# vào th&# ra, ta th&#y bàn tay mình nhích lên nhích xu&#ng nh&#p nhàng là đ&#c.

Ngày nay,   ph&#ng Tây, r&#t nhi&#u trung tâm d&#y thi&#n, khí công, yoga... đ&# ch&#a b&#nh cũng ch&# y&#u là d&#y cách th&# b&#ng. Các ph&#ng pháp tr&# li&#u n&#i ti&#ng c&#a các bác sĩ nh&# Dean Ornish, Deepak Chopra v.v... căn b&#n cũng không ngoài cách... th&# b&#ng. Ph&#ng pháp th&# b&#ng không ch&# giúp đ&# ch&#a m&#t s&# b&#nh tim m&#ch, hô h&#p, tiêu hóa... mà còn làm cho tâm đ&#c an, gi&#m stress trong cu&#c s&#ng hi&#n t&#i. Nên c&# g&#ng ti&#p t&#c t&#p th&# b&#ng. Ph&#i ch&#ng sáu tháng tr&# lên m&#i thành thói quen và th&#y hi&#u qu&#.