

## **Phương Pháp Thực Hành Thiền Hơi Thở**



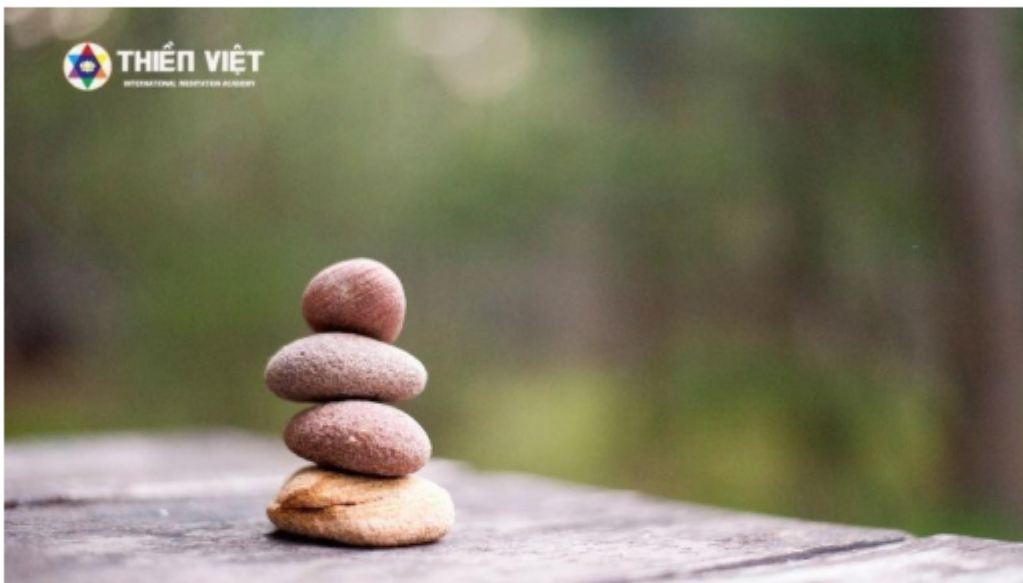
Hơi thở như một mảnh ghép không thể thiếu trong mọi phương pháp thiền định. Tập **thiền hơi thở** như thế nào để có được những lợi ích cho cơ thể phải chăng là điều mà rất nhiều người hành thiền đang quan tâm. Cùng tìm hiểu qua bài viết dưới đây nhé!

### **Thiền hơi thở là gì?**

Trước khi tìm hiểu **thiền hơi thở là gì**, ta bắt đầu với định nghĩa về thiền trước. Thiền được sử dụng để nghỉ ngơi tâm trí, cơ thể và tinh thần. Thiền tạo ra nhiều lợi ích về tinh thần, thể chất và tinh thần. Đặc biệt, thiền định dựa trên sự tập trung đang ngày càng có cơ sở trong việc ngăn ngừa và điều trị bệnh tật.

Tìm hiểu thêm: **Thiền là gì?**

Tương tự như thiền định, **thiền hơi thở** là một phương pháp tập trung vào quá trình hít vào, thở ra của con người, tạo ra sự tập trung, điều hòa và lấy lại sự cân bằng cho cơ thể.



Thiền hơi thở là gì

**Nên thiền hơi thở trong không gian như thế nào?**

Hơi thở là yếu tố quan trọng nhất trong quá trình luyện tập **thiền hơi thở**. Vì vậy, để giúp cho việc thiền hành hiệu quả hơn, chúng ta phải làm tốt ở khâu chuẩn bị không gian. Hãy sắp xếp và chuẩn bị một nơi thực hành thiền thật lý tưởng, bao gồm những đặc điểm sau: thoáng mát, trong lành, sạch sẽ, không lẫn

tập chất, không vướng tập âm. Có như vậy mới giúp ta thoải mái, tĩnh tâm trong suốt buổi tập.

## **Cách thực hiện thiền hơi thở**

### **Thở bằng cơ hoành hoặc bằng bụng**

Kiểu thở này dựa trên chuyển động của cơ hoành, cơ lõm ngăn cách khoang ngực với khoang bụng và chịu trách nhiệm cho hoạt động thở. Khi bạn hít vào, phổi từ từ nạp đầy không khí, đẩy cơ hoành, từ đó đẩy các cơ quan trong khoang bụng, tạo cảm giác bụng đang căng lên. Vì lý do này, nó còn được gọi là thở bụng. Khi bạn thở ra, phổi được thải hết không khí và chiếm ít không gian hơn, nằm trong một khu vực hạn chế hơn. Cơ hoành trở lại vị trí ban đầu. Trong yoga, nó được gọi là thở thấp.

Khuyến cáo rằng, để bắt đầu, tốt hơn nên thực hiện bằng cách nằm ngửa, và khi kỹ thuật đã thành thạo, hãy chuyển sang các tư thế khác, chẳng hạn như ngồi hoặc đứng. Bạn phải thoải mái, đặt tay lên bụng và thực hiện bài tập thở bằng mũi.

- . Để bắt đầu, cần phải tổng hết không khí ra khỏi phổi một cách triệt để, nhằm khơi gợi cảm hứng sâu sắc do thiếu không khí.
- . Hít vào sâu và chậm, uốn bụng thư giãn.

- . Giữ không khí trong giây lát.
- . Khi bạn cảm thấy muốn thở ra , hãy làm thật lâu, chậm và sâu.
- . Làm hết không khí trong phổi của bạn ngay lập tức và khi bạn muốn hít vào, hãy lặp lại các bước.

Trong khi tập thể dục, bạn cũng nên nói, vì các rung động âm thanh giúp kiểm soát tốc độ và nhịp điệu của cảm hứng và thở ra, cũng như tác dụng thư giãn trên khung xương sườn.

### **Lợi ích sức khỏe**

Trong **thiền hơi thở**, kiểu thở này cho phép mở rộng khả năng làm đầy của phổi, giúp thúc đẩy quá trình oxy hóa tốt trong máu. Xung động của cơ hoành tạo ra thúc đẩy lưu lượng máu và kích thích chuyển động của tim. Hoạt động liên tục của cơ hoành giúp xoa bóp tốt các cơ quan trong khoang bụng, hỗ trợ quá trình vận chuyển của ruột.

Ngoài ra, nó còn tác động lên đám rối thần kinh thái dương , một mạng lưới dây thần kinh nằm ở đầu của động mạch chủ bụng, tạo tác dụng thư giãn và giảm lo lắng và cảm giác “thắt nút bụng”.



tập thiền hơi thở bằng cơ hoành hoặc cơ bụng  
**Thở bằng xương sườn hoặc lồng ngực**

Kiểu thở này dựa trên sự tách rời của các xương sườn để mở rộng khoang ngực. Điều này xảy ra khi khu vực giữa của phổi được lấp đầy, một thứ đạt được khi phần dưới đã được lấp đầy nhờ thở bằng cơ hoành. Kiểu thở này được thực hiện rất thường xuyên mà không nhận ra. Tư thế được khuyến khích cho kiểu thở này là ngồi, lưng thẳng nhưng không ép và đặt tay lên xương sườn.

- . Đẩy không khí ra ngoài một cách triệt để và làm căng vùng bụng , điều này sẽ giúp làm rộng phổi.

- . Hít vào, giữ cho phần bụng căng ra, giúp các xương sườn nở ra. Bạn sẽ thấy rằng nó tốn kém hơn so với thở bằng cơ hoành.
- . Giữ không khí trong giây lát, sau đó thở ra tất cả không khí chậm và liên tục. Lặp lại quá trình.

### **Lợi ích sức khỏe**

Thực hành kết hợp với thở bằng cơ hoành, nó giúp cải thiện dung tích phổi và mang lại hiệu quả thư giãn.

### **Thở đầy đủ**

Đây là bài tập thở nhằm mục đích làm chủ những kỹ thuật nêu trên, và là sự hợp nhất của chúng, nhằm tìm kiếm sự kiểm soát có ý thức đối với hơi thở. Bài tập này trong phương pháp **thiền quán niệm hơi thở** có thể được thực hiện ở cả tư thế nằm và ngồi xuống, mặc dù nếu bạn là người mới bắt đầu thì tốt hơn là nên tập ở tư thế nằm.

- . Thở ra sâu trong phổi.
- . Cảm nhận chậm bắt đầu bằng cách hạ thấp cơ hoành (thở bằng cơ hoành).
- . Tiếp tục hít thở không khí bằng cách làm giãn các xương sườn (thở bằng xương sườn ).

- . Tiếp tục hít thở khi bạn nâng xương đòn lên (thở bằng xương đòn ).
- . Giữ không khí trong giây lát.
- . Bắt đầu thở ra thư giãn ngược lại với cảm hứng , tức là làm cho không khí đi ra đầu tiên từ phần trên, tiếp theo là phần giữa và cuối cùng từ phần dưới của phổi.
- . Hãy dành một vài giây mà không có không khí trong phổi của bạn và bắt đầu lại chu trình.

### **Lợi ích sức khỏe**

Là tổng thể của các kiểu hô hấp khác, những lợi ích nói trên vẫn được duy trì, đó là dung tích phổi được tăng lên, oxy hóa máu tốt hơn, lưu thông máu được kích thích và tim được săn chắc. Nó cũng có những lợi ích khác như rèn luyện khả năng tự kiểm soát, mang lại sự thanh thản và tập trung.

Còn rất rất nhiều những phương pháp thiền để rèn luyện sức khỏe mà có thể bạn chưa biết. Truy cập bài viết sau của Thiên Việt để biết thêm thông tin chi tiết.

Tài liệu tham khảo

Nguồn: <https://thienviet.edu.vn/thien-hoi-tho/>