



Các nghiên cứu cho thấy ngâm thiền giúp con người tăng khả năng miễn dịch, giảm táo tháo, hưng hực và giảm stress. Cái hay là loài “thú c” này hoàn toàn miễn phí và không gây phẫn怒 phẫn.

Khi nào nên ngâm thiền

Các chuyên gia trong lĩnh vực này cho biết, muốn có hiệu quả, chúng ta nên thiền ít nhất 10 phút mỗi ngày. But đâm ngay khi vừa ngồi dậy.

Đóng “độ dành” bài tập đòn sau khi pha xong cà phê hay sau khi đã bật radio, bạn sẽ không còn muốn quay lồi thiền thành nỗi.

Học cách bắt đầu

Ngay khi ra khỏi giường, bạn hãy tiễn thời gian đón ghê. Điều đệm cần thiền cõi a ghê là phổi cõng, và có thể ngồi thiền lồng.

Con người rất khó nghê yên tĩnh mà không rời vào giấc ngủ. Đó là lý do bạn cần ngồi trên mép ghế, xung sảng không tảo vào thành (cách xa vài phân).

Nhóm một lối, tập trung chú ý vào âm thanh cõi a nhôp thở (đây là dung thiền dễ nhất cho người mới luyen tập), đón bỗng nở ra khi hít vào và hóp lồi lúc thở ra.

Lưu ý hít thở sâu đón đón khí vào đón ngâm và thúc đón trung thái thở giãn. But cõi khi nào thở yên tĩnh đang tha thở, đón nghiêm khẽ cõi bồn thân, chõ cõi nhõn hàng quay về tập trung vào hõi thở nhõn ban đón.

Phát triển hóa bài tập có cần thiết?

Câu trả lời là không. Mỗi ngày dành ra 10 phút để tập trung lắng nghe nhạc thư giãn. Có những người chỉ ngồi đây từ 4 giờ 30 sáng, tập nốt bài Yoga, nốt bài thiền rồi đọc truyện calm down. Luyện tập vật vã nhả vày chính là lý do khiến họ bình ngang chênh. Tập thiền, bạn sẽ biết cách làm sao cho cuộc sống vẫn rõ ràng phẳng lặng của mình đón gió nhẹ.

Theo Sức Khoe 360