



Việc thiền breathing tuân theo 4 nguyên tắc: thở sâu, đều, chậm rãi, êm dịu có tác dụng phục hồi sức khoẻ rất tốt đối với. Cách thiền này chúng ta cung cấp đủ dưỡng khí mà còn giúp đi vào hoà các rời loạn phần thiền.

### **Vừa đi bộ vừa thiền**

Việc tập luyện của bạn sẽ phát huy tác dụng nhiều hơn khi kết hợp với không gian thiên nhiên thoáng rảnh, tóo sự thoải mái và thoải mái tinh thần.

Cách này kết hợp với tập đi bộ, thích hợp với người cao tuổi, vừa để rèn giũa vừa phù hợp với đi bộ khi sinh hoạt (có thể gián tiếp). Đi nhanh hay chậm, ngắn hay dài tùy khả năng sức khoẻ thiền người. Trong khi đi, thiền thoải mái kết hợp với thiền breathing êm dịu và sâu theo công thức: 4 bước hít vào (phần breathing), 2 bước thở ra, rồi 8 bước thiền.

## **Thiền 4 thì breathing nhau**

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

Cái khó của phương pháp này là đã hít vào đến mức tối đa, rồi nín thở kéo dài, ít người tập có thể nín thở lâu như thế mà cảm giác vẫn thoải mái, nét mặt bình thường thoải mái.

## **Tập thiền theo Yoga**

Có thể tập thiền trong tư thế nằm, đứng, ngồi trên ghế, nhưng tốt nhất là ngồi thiền hoa sen (Padma asana): Lòng bàn chân phải và trái lên đùi trái và ngược lại, hay thiền kiêu nằm hoa sen (Sukha asana): Lòng bàn chân phải và trái trên bàn chân 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 chúng ta hoàn toàn chú trọng vào hoạt động hô hấp và quá trình của hơi thở.

Nếu thở 4 thì, nhịp thở phân bố lý tưởng là 1-4-2-4, nghĩa là thời gian giữ hơi và nín hít dài bụng 4 lần thời gian hít vào, và thời gian thở ra dài bụng 2 lần thời gian hít vào. Nhịp thở đi này rất khó thực hiện ngay khi mới bắt đầu tập. Một khác, phương pháp của Yoga là thở i má, tập thở hít vào để cá nhân, tránh khiên căng, nóng v. Thở nên bắt đầu trong khi tập thở 4 thì hoặc 3 thì, mỗi ngày hãy tìm cho mình một nhịp thở thích hợp với sức khỏe của mình. Không đòi hỏi một số giờ quá sức, đừng thở cũng không quá dài tu tập. Có thể bắt đầu tập theo nhịp 1-2-2-2, hoặc 1-1-2-1... rồi nâng dần cho tới nhịp lý tưởng.

Khi hít vào và thở ra đều qua mũi nhưng không để cho cánh mũi phồng phồng. Thở bụng bụng: Hít vào thì phình bụng, thở ra thì thót bụng và co h. u. lên, thở thật nhẹ nhàng và chậm rãi. Nên chú ý dần dần hít thở theo một trình tự nhất định (có thể tập thở hít vào qua mũi, ng. c. lên để nh. đ. u, ra sau gáy, để theo x. ng. s. ng...), tâm trí chỉ hoàn toàn chú trọng vào hoạt động hô hấp và trình của hít thở.

Theo SGTT - Men's Health, Simply Her