



## Bài tập thở “đề đòi” giúp sống thọ và sống khỏe

*Thái Phong*

*Đây là bài tập thở giúp bác sĩ Nguyễn Khắc Viện sống thêm được 50 năm trong khi đã bị cắt gần hết phổi vì căn bệnh lao phổi.*

*Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện*

### **1. Người sáng tạo ra phương pháp tập thở dưỡng sinh**

*Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện (1913 – 1997) là một nhà nghiên cứu xuất thân trong gia đình khoa bảng ở xã Sơn Hòa, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh. Thân sinh ra ông là cụ Hoàng giáp Nguyễn Khắc Niêm, làm Thượng thư Bộ Lễ triều đình nhà Nguyễn.*

*Năm 1933, Nguyễn Khắc Viện tốt nghiệp tú tài triết học, tú tài toán học và tú tài tây, vào học trường Đại học Y khoa Hà Nội rồi sang Pháp học tiếp. Năm 1939 ông tốt nghiệp và được làm bác sĩ nội trú tại bệnh viện Trousseau – một bệnh viện lớn nhất Paris.*

*Tại đây, ông tiếp tục học và đỗ thêm bằng bác sĩ về ký sinh trùng và các bệnh nhiệt đới.*

*Năm 1942, ông bị lao phổi nặng, phải nằm điều trị ở bệnh viện Saint Hilaire du Touvet, Grenoble. Thời gian đó sự phát triển về y khoa còn hạn chế, bệnh lao phổi chưa có thuốc chữa khỏi.*

*Trong vòng 6 năm điều trị bệnh (từ 1943 – 1948), ông phải trải qua nhiều ca phẫu thuật điều trị lao phổi gồm có 7 lần mổ, cắt bỏ 8 xương sườn, cắt bỏ toàn bộ lá phổi bên phải và 1/3 lá phổi bên trái.*

*Lúc này, dung tích thở trong phổi của ông chỉ còn 1 lít, đây là dung tích thở của một người rất yếu. Theo chẩn đoán của các bác sĩ người Pháp, bác sĩ Nguyễn Khắc Viện chỉ còn sống được khoảng 2 năm nữa.*

*Tuy nhiên, bác sĩ Nguyễn Khắc Viện không chấp nhận nằm chờ chết. Ông đã nghiên cứu nhiều tài liệu và tìm ra phương pháp thở để tự chữa bệnh cho mình. Kết quả ông đã sống thêm được 50 năm nữa, hưởng thọ 85 tuổi.*

*Trong thời gian còn sống, bác sĩ Nguyễn Khắc Viện không những duy trì được sức khỏe tốt cho mình mà còn nhờ có sức khỏe ấy đã tích cực hoạt động, nghiên cứu và để lại rất nhiều tác phẩm trong các lĩnh vực văn học, triết học...*

## **2. Bài tập thở dưỡng sinh “để đời”**

Phương pháp tập thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện được đúc kết trong bài về 12 câu rất dễ nhớ như sau:

*“Thót bụng thở ra, Phình bụng thở vào, Hai vai bất động, Chân tay thả lỏng, Êm chậm sâu đều, Tập trung theo dõi, Luồng ra luồng vào, Bình thường qua mũi, Khi gấp qua mồm, Đứng ngồi hay nằm, Ở đâu cũng được, Lúc nào cũng được”.*

Theo GS Nguyễn Lân Dũng, bài tập thở có thể kết hợp hiệu quả nhất khi đi bộ, thích hợp cho những người cao tuổi. Đi nhanh hay chậm, ngắn hay dài là tùy thuộc vào sức khỏe mỗi người.

Trong khi đi, kết hợp với thở bụng êm dịu và sâu theo công thức: 4 bước hít vào, nhớ phình bụng ra, 2 bước ngừng thở, tiếp theo 8 bước thở ra, thót bụng lại. Việc tập thở sẽ phát huy tác dụng tốt hơn khi đi bộ ở nơi có không khí trong lành, tinh thần thư thái.

Thở 4 thì bằng nhau:

- Thì 1: Hít vào từ từ và nhẹ nhàng bằng mũi, hít sâu, êm dịu kéo dài đến mức có thể chịu được, đồng thời phình bụng ra.

Thì 2: Nín thở giữ hơi, thời gian bằng khi hít vào.

Thì 3: Thở ra từ từ, êm nhẹ và kéo dài, đồng thời bụng thót vào hết cỡ, thời gian bằng thì 1.

Thì 4: Nín thở, thời gian bằng thì 1. Lúc mới tập, người tập có thể đếm 1, 2, 3, 4, 5 ở mỗi thì. Sau tăng thời gian lên bằng cách đếm đến 7, 8, 9, 10...

## **3. Vì sao phương pháp tập thở lại tốt cho sức khỏe?**

Phương pháp thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện thực ra không phải hoàn toàn mới. Nó chỉ là một sự tổng hợp của khí công, thiền, yoga, tai chi, dưỡng sinh... của Đông phương từ ngàn xưa, được nhìn bằng sinh lý học hô hấp hiện đại của một người thầy thuốc.

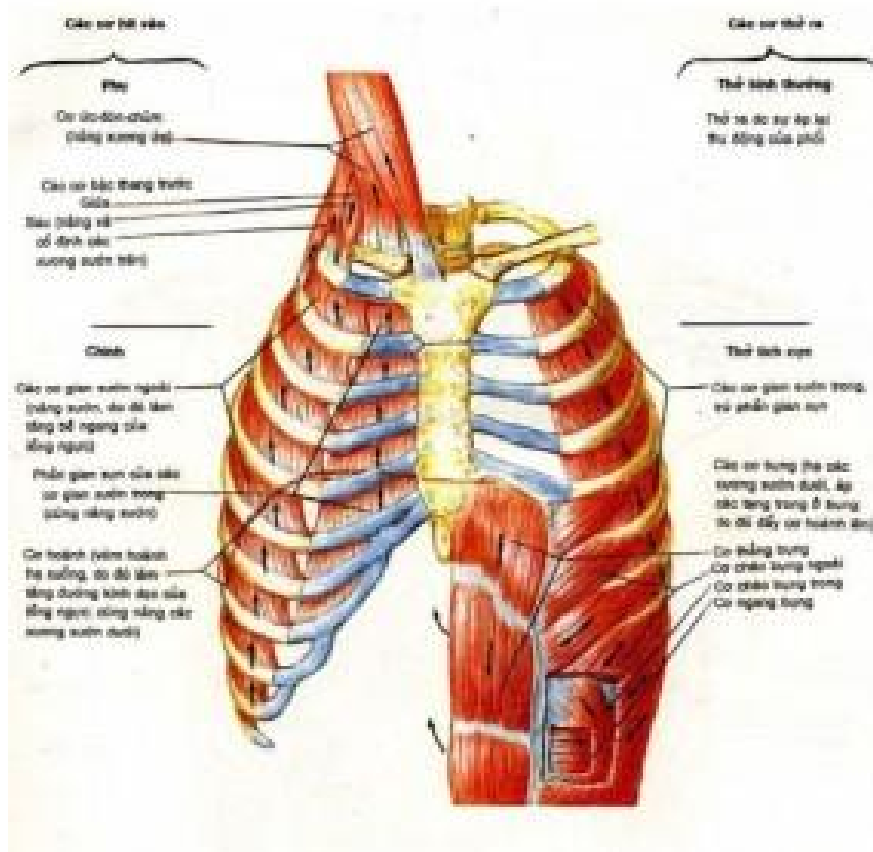
Việc tập thở sơ dĩ có tác dụng tốt đối với sức khỏe là do cách thở trên giúp đưa được tối đa lượng oxy hữu ích vào cơ thể và tổng được tối đa lượng khí Co2 ra, giảm bớt khối không khí độc trong đáy phổi.

Làm được điều này tức là người tập đã tăng đáng kể việc chuyển hóa máu đen thành máu đỏ, tăng cường lượng oxy cho cơ thể.

Việc tập thở chủ yếu vận dụng cơ hoành để tác động đến các cơ quan khác như các bộ phận trong ngực và bụng gồm tim phổi, gan, dạ dày, ruột, các nội tạng khác.

Không chỉ tác động đến cơ quan nội tạng, quá trình thở còn tác động đến cả xương sườn, lồng ngực, cột sống, xương ức và các bộ phận cơ mềm ở ngực và ở bụng.

### Một thần dược: Kỹ thuật thở BỤNG



MỘT THẦN DƯỢC

*Bài nói chuyện sau được trích trong tập tùy bút bằng tiếng Pháp của BS Nguyễn Khắc Viện với đầu đề là “Con người: Động tĩnh”. Người dịch: Nguyễn Minh Kính, Chủ nhiệm CLB Dưỡng sinh Nhà VHLD TP.HCM*

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện: Tôi khuyên anh: suốt đời hãy THỞ BỤNG. làm như cháu bé, như hai đò vật... Tất yếu, phải làm chủ CƠ HOÀNH

**V:** Anh hết hơi chóng quá. Với bộ ngực như anh, thật là đáng trách. Anh có biết tại sao không? Hãy ngồi xuống đây, thở đi để lấy sức

*Anh không biết thở. Đây cái làm thứ nhất: nâng hai vai cố gắng làm nở tối đa phần trên của lồng ngực. Nhưng xương sườn đầu tiên như thế nào nhỉ? Chúng toàn là xương, cứng nhắc, đi từ cột sống đến xương ức, phần trên của lồng ngực không thể nào nở ra co lại dễ dàng. Những đẻo sườn phía dưới thì mềm, đầu có sụn và những sườn dưới cùng lại là sườn cụt (vậy phải thở với phần dưới của ngực)*

*Anh nhớ lại giải phẫu học của lồng ngực: bề dưới hoàn toàn mềm, có thể nở ra tối đa. Nhớ lại sinh lý học của các cơ hô hấp.*

**M:** Cơ hoành là cơ chính, cơ vai cơ cổ là cơ hô hấp phụ

**V:** Đó, khi tập thở, anh lại làm ngược điều mà sinh lý học giải phẫu đã dạy: tìm cách nở ra phần cứng nhất, huy động các cơ phụ, không chú ý đến cơ chính.

**M:** Người ta vẫn dạy thở theo kiểu đó

**V:** *Thầy thuốc đa số là những nhà thể thao kém và nhiều giáo viên thể dục lại không biết sinh lý. Thảm cảnh là ở chỗ đó! Đối với họ, thể dục là tạo nên thân hình đẹp, những bộ cơ ngực, cơ vai, cơ lưng nổi múi lên, họ tưởng là sức thở ở đó mà ra. Vậy các cơ ấy dùng để làm gì?*

**M:** Để vận động hai tay

**V:** *Nghịch lý là ở chỗ này: đang sử dụng hai tay thì không thể thở bằng vai được và nếu thở bằng vai thì không thể vận động được tay và bàn tay*

*Hãy nhìn anh quay camera: hẳn đang nín thở. Cũng như nhà họa sĩ, như anh đang điều khiển con dao mổ... Cũng như một cô đang thêu... Suốt ngày, mỗi người (lúc lúc) lại ngừng thở. Không lạ gì họ sẽ chóng mệt. Hai đô vật đang ôm nhau: họ không thể thở bằng vai được. Hãy nhìn bụng họ! Cháu bé đang nằm ngủ: hãy nhìn bụng nó.*

*Tôi khuyên anh: suốt đời hãy THỞ BỤNG. làm như cháu bé, như hai đô vật...Tất yếu, phải làm chủ CƠ HOÀNH*

*Ở trung tâm, cơ hoành lên xuống như cây thụt của chiếc bơm. Cùng phối hợp hoạt động có các cơ bụng, cơ đáy chậu, làm cho bụng “thót” vào rồi “phình” lên và thêm cả các cơ bám vào sườn.*

*Thót bụng vào, thắt các bộ sườn phía dưới lại, đưa cơ hoành đi lên, đó là thở ra. Đây là thời chủ yếu. Rồi để tất cả các cơ từ từ trở lại vị trí cũ; phần dưới của lồng ngực nở ra, cơ hoành đi xuống: đó là hít vào.*

*Tóm lại: Thót bụng thở ra, phình bụng hít vào.*

**M:** Vậy thì ngược hẳn lại cái mà người ta thường làm, thật là thế giới đảo ngược.

**V:** *Đúng như thế. Chúng ta phải học thêm nhiều mà cũng phải quên đi nhiều điều đã học được. Thở ra, đáng lẽ là thụ động nay lại là động tác tích cực. Hít vào là ngược lại.*

**M:** Bước vào luyện thở... thở... mệt coi như hết hơi

**V:** *Đừng làm cái bẻ lò ren! Nhẹ nhàng, nhẹ nhàng... thông thả, thông thả. Nhẹ nhàng, thông thả. Oxy quý như tiền bạc. Phải sử dụng nó với liều lượng vừa phải. Mọi sự quá mức cần thiết đều có hại. Khí cacbonic phải thải ra, nhưng không phải thải ra hết. Đó là vấn đề cân bằng thể dịch. Cân bằng – một từ ngữ then chốt, sự cân bằng một cơ chế sinh lý cần vận dụng hàng ngày.*

*Bây giờ hãy nhắm mắt lại. Đừng co cứng như thế. Tay chân buông lỏng ra. Như người chết! Thở, thông thả, êm nhẹ. Không nhúc nhích vai. Rồi lại mở mắt ra. Trong buổi tập đầu, một hay hai phút là đủ.*

**M:** Liệu có lợi gì khi thay đổi lối thở như vậy

**V:** *Hãy trở lại hệ cơ hoành: cơ hoành, các cơ vành đai bụng. Các cơ lồng ngực, tim, phổi và tất cả các cơ quan trong bụng như dạ dày, gan, ruột, thận, tử cung... đều phụ thuộc vào hệ này. Khi bắt đầu hoạt động hệ này tác động lên tất cả các cơ quan nói trên. Khi tim bất thành linh ngừng đập, anh làm gì? Khi tim suy yếu, anh làm gì?*

**M:** Xoa bóp tim... Cho thuốc trợ tim

**V:** *Còn tôi, khi tim có gì khó khăn, xoa bóp tim tôi tự làm lấy, không phải nhờ người ngoài, mà phải làm từ bên trong, không uống thuốc trợ tim, mà cho trái tim thứ hai hoạt động, tức hệ cơ hoành và khi khó thở, ăn khó tiêu, cũng làm như thế.*

**M:** Bác không dùng thuốc?

**V:** *Ít ra thì cũng không dùng thuốc để trợ tim hoặc để dễ tiêu hóa. Sự hoạt động của hệ cơ hoành thay cho khá nhiều vị thuốc. Thực là chữa bệnh rễ tiên, mọi người đều có thể tự làm lấy, ở mọi nơi, ở mọi lúc. Không nhập từ nước nào cả;*

**M:** Bác làm cho những thầy thuốc thất nghiệp rồi. Thật là một thần dược

**V:** Chưa hết đâu. Phụ nữ có một hệ cơ hoành được luyện tập tốt, sinh đẻ dễ dàng hơn nhiều.