Nhi□u b□nh v□ hô h□p c□p và m□n tính sau khi kh□i th□□ng đ□ l□i di ch□ng suy gi□m ch□c năng hô h□p. T□p Yoga là m□t ph□□ng pháp ph□c h□i ch□c năng này mà không c□n dùng thu□c, r□t d□ áp d□ng. **T□ th□ t□p:**Ng□□i t□p n□m đ□u cao, hai c□ng chân h□i g□p, ho□c ng□i trên m□t gh□ d□a cao t□i đ□u. Các đ□u ngón tay đ□□c đ□t nh□ d□□i b□ s□□n tr□□c đ□ ng□□i t□p nh□n th□y đ□□c c□ đ□ng c□a b□ng. Tâm lý ng□□i t□p ph□i tho□i mái, t□ t□□ng t□p trung. M□i l□n t□p nên th□ t□ 6-10 l□n/phút, trong vòng 10 đ□n 20 phút. Ngày luy□n 3 l□n: sáng, chi□u, t□i.

Th□ c□ hoành: Thì th□ ra, hai vai th□ giãn, ng□c cúi th□p xu□ng t□i đa. Ti□p theo là th□ giãn các c□ b□ng trên. Thì th□ hít vào, b□ng phình ra cho c□ hoành h□ th□p, các ph□ t□ng cũng đ□□c đ□y xu□ng, áp l□c trong các ph□ nang gi□m, không khí tràn xu□ng hai đáy ph□i.

Đ□ng tác luy□n th□ Yoga: Bình th□□ng m□t nh□p th□ có hai thì là th□ ra và hít vào. Ph□□ng pháp luy□n th□ Yoga có 4 thì g□m th□ ra, hít vào; sau th□ ra, hít vào có 2 l□n nín th□. Th□ ra và hít vào theo đ□ng tác th□ c□ hoành.

Thì 1: Th□ ra t□ t□, kéo dài, ng□c và b□ng lép xu□ng, có th□ dùng 2 bàn tay □n b□ng đ□y lên phía ng□c, l□ng h□i g□p l□i. Th□ ra b□ng mi□ng chúm l□i không cho không khí ra nhanh.

Thì 2: Nín th□ 5-10 giây, th□i gian nín th□ còn ph□i ph□ thu□c v□i s□c c□a m□i ng□□i.

Thì 3: Theo đ□ng tác th□ c□ hoành, còn g□i là th□ b□ng. Hít vào sâu, t□ t□ b□ng đ□□ng mũi, ng□c h□i □□n v□ phía tr□□c, b□ng phình ra, hai bàn tay có th□ đ□ nh□ lên b□ng đ□ theo dõi b□ng đã phình ra ch□a.

Thì 4: Nín th□ t□ 5-10 giây. Sau đó l□i ti□p t□c th□ ti□p theo thì 1.

C□ s□ khoa h□c c□a ph□□ng pháp luy□n th□ Yoga: Thì th□ ra, b□ng x□p làm tăng áp l□c □ b□ng, các ph□ t□ng d□n lên, đ□y c□ hoành cao h□n, các khoang liên s□□n h□p l□i, th□ tích l□ng ng□c gi□m t□i đa, nh□m t□ng nhi□u khí c□n ra ngoài. Th□ ra t□ t□ đ□ ph□ nang không b□ x□p đ□t ng□t. Sau th□ ra, th□□ng c□ th□ có ph□n x□ hít vào ngay; nh□ng □ đây l□i nín th□ đ□ t□o ra m□t s□ thay đ□i ng□□c l□i ph□n x□ sinh lý bình th□□ng. Nín th□ còn làm l□□ng CO2 trong máu tăng lên, có tác d□ng kích thích trung tâm hô h□p □ hành t□y đi□u khi□n hít vào sâu h□n.

Thì hít vào t□ t□ có tác d□ng làm cho đ□□ng th□ và ph□ nang không giãn n□ đ□t ng□t, tránh khí ph□ thũng. B□ng phình ra có tác d□ng đ□y các ph□ t□ng th□p xu□ng làm c□ hoành h□ sâu h□n.

C□ hoành có di□n tích r□ng 250 cm2, ng□□i ta □□c tính n□u c□ hoành h□ th□p xu□ng thêm 1cm thì th□ tích l□ng ng□c ng□□i t□p tăng thêm đ□□c 250 cm3 không khí. Sau thì hít vào là thì nín th□, có tác d□ng gi□ l□□ng không khí trong ph□ nang thêm m□t th□i gian đ□ tăng s□ khuy□ch tán khí ôxy vào máu và khí CO2 th□i qua ph□ nang ra ngoài nhi□u h□n. Th□ ra th□□ng là đ□ng tác th□ đ□ng, n□u ta ch□ đ□ng nín th□ r□i th□ ra là t□o ra m□t đ□ng tác tích c□c.

Cách th□ d□□ng sinh Yoga có tác d□ng chung là luy□n s□ h□ng ph□n và □c ch□ c□a trung tâm hô h□p □ hành t□y, đi□u hòa ho□t đ□ng c□a h□ th□n kinh th□c v□t, tăng c□□ng tu□n hoàn c□a khí huy□t, xoa bóp n□i t□ng, nâng cao hi□u qu□ c□a quá trình hô h□p.

Ph□□ng pháp luy□n th□ Yoga đ□□c áp d□ng cho các b□nh nhân đang và sau đi□u tr□ b□nh ph□i t□c ngh□n m□n tính, hen ph□ qu□n, x□ ph□i, giãn ph□ nang, sau ph□u thu□t c□t ph□i, tràn d□ch màng ph□i, sau tràn khí màng ph□i, dày dính màng ph□i... có r□i lo□n ch□c năng hô h□p h□n ch□ ho□c t□c ngh□n. Nh□ng ng□□i không có b□nh cũng có th□ luy□n đ□ tăng s□c kh□e và tu□i th□.

Theo S□c kh□e 360

(Đ□ đ□t đ□□c k□t qu□ t□t nh□t trong vi□c luy□n t□p□ YêuYoGa khuyên b□n nên t□i các trung tâm Yoga đ□ có đ□□c s□ h□□ng d□n t□t nh□t t□ phía Hu□n luy□n viên)*