



# Thở có kiểm soát

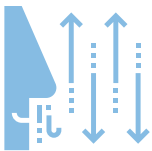
Quý vị có thể dùng cách thở có kiểm soát để xoa dịu phản ứng chiến đấu-hay-bỏ chạy (fight-or-flight) của mình. Nên nhớ, quý vị không cần phải dùng đến việc thở có kiểm soát để làm dịu phản ứng này; phản ứng chiến đấu-hay-bỏ chạy không nguy hiểm và sẽ tự trôi qua một cách tự nhiên. Nhưng việc thở có kiểm soát có thể giúp quý vị cảm thấy thư giãn hơn, và có thể giúp quý vị có được cảm giác kiềm chế đáng kể sự căng thẳng hoặc lo ngại của mình.

Khi thở có kiểm soát, quý vị có thể cảm thấy khác lạ lúc đầu, nhưng sau một thời gian thực hành thì việc đó trở nên tự nhiên hơn. Nên tập cách thở có kiểm soát khi quý vị cảm thấy thư giãn, để có thể dễ dàng áp dụng cách thở này khi quý vị cảm thấy căng thẳng.

## Cách Thở có Kiểm soát



Ngồi hoặc nằm ở nơi nào yên tĩnh, nơi quý vị ít bị quấy rầy.



Bắt đầu hít vào và thở ra nhẹ nhàng bằng mũi.



Hít vào cơ hoành, thay vì phần ngực trên (bụng của quý vị phải phồng lên và xẹp xuống khi thở, chứ không phải ngực).

3

Hít vào và đếm từ 1 đến 3, và thở ra cũng đếm từ 1 đến 3. Khi thở ra, lưu ý rằng cơ thể đang giảm căng thẳng.



Tiếp tục hít thở trong vòng ít nhất là ba phút, hoặc cho đến khi quý vị cảm thấy thanh thản hơn.

Nếu quý vị có bệnh trạng nào có thể bị ảnh hưởng bởi việc thở có kiểm soát, vui lòng hội ý với bác sĩ trước khi thử phương cách này.