

THE
OXYGEN
ADVANTAGE



THE SIMPLE, SCIENTIFICALLY PROVEN
BREATHING TECHNIQUES FOR A HEALTHIER,
SLIMMER, FASTER, AND FITTER YOU

PATRICK
MCKEOWN

FOREWORD BY DR. JOSEPH MERCOLA

LỢI THẾ OXY: THỜ ĐÚNG CÁCH ĐỂ SỐNG THỌ HƠN VÀ KHỎE MẠNH HƠN

Tác giả: Patrick Mckeown

Người dịch: Tuấn Anh Đình, Thế Anh (Cừu), Ngọc Lan Anh, Nguyễn Kim Oanh, Vĩnh Quân

Cộng đồng *KeoDau.net* / *Trở Lại Làm Người* hân hạnh mang đến cho các bạn quyền sách này !

Các bạn nên xem kèm vid **“*Cách nâng cấp bản thân lên tầng cao hơn*”** để khai thác hết hiệu quả của sách này:



<https://icedrive.net/0/30FjzRz4qV>

Xem thêm:

Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism, sống bình thản và trực lợi từ nghịch cảnh:
<http://ChuNghiaKhacKy.net> / <http://ChuNghiaKhacKy.com> (sách nói)

Nguyên bộ video vietsub giải ngu cực gắt về gái gú và cuộc sống:
<http://KeoDau.net> (thư mục torrent)

Mục lục

Phản mở đầu	5
Lời tri ân.....	5
Tưởng niệm	5
Một số hướng dẫn quan trọng trước khi bắt đầu hành trình.....	6
Lời tựa từ Dr. Joseph Mercola.....	6
Giới thiệu	7
Làm ít được nhiều.....	7
Chứng hô hấp quá mức mãn tính	8
Đem ngọn núi đến với bạn.....	11
Hô hấp quá mức.....	12
Khai thác tiềm năng bùng nổ của vận động viên.....	13
Cảm thấy bị đánh bại	14
PHẦN I: BÍ MẬT CỦA HƠI THỞ	17
CHƯƠNG 1: NGHỊCH LÝ CỦA OXY.....	17
CHƯƠNG 2: BẠN THỰC SỰ KHỎE MẠNH ĐẾN MỨC NÀO? BODY OXYGEN LEVEL TEST- BÀI KIỂM TRA BOLT	26
CHƯƠNG 3: MŨI ĐỂ THỞ - MIỆNG ĐỂ ĂN	39
CHƯƠNG 4: THỞ NHẸ ĐỂ THỞ ĐÚNG.....	49
CHƯƠNG 5: BÍ MẬT CỦA NHỮNG BỘ LẠC CỔ XƯA.....	58
PHẦN II: BÍ MẬT CỦA SỰ CÂN ĐỐI (FITNESS).....	67
CHƯƠNG 6: CHIẾM LĨNH ƯU THẾ - MỘT CÁCH TỰ NHIÊN	67
CHƯƠNG 7: MANG NGỌN NÚI ĐẾN BÊN BẠN.....	85
CHƯƠNG 8: TÌM LẤY “THE ZONE”	98

PHẦN III: BÍ MẬT CỦA SỨC KHỎE	119
CHƯƠNG 9: GIẢM CÂN NHANH CHÓNG MÀ KHÔNG CẦN ĂN KIỀNG	119
CHƯƠNG 10: GIẢM CHẤN THƯƠNG VẬT LÝ VÀ CẢM GIÁC MỆT MỎI.....	128
CHƯƠNG 11: CẢI THIẾN CHẤT LƯỢNG OXY CHO TIM CỦA BẠN	133
CHƯƠNG 12: PHÒNG TRÁNH BỆNH HEN SUYỄN KHI TẬP THỂ DỤC.....	143
CHƯƠNG 13: Ý CHÍ NỖ LỰC TRONG THI ĐẤU: THIÊN BẨM HAY ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG?	152
PHẦN IV: CHƯƠNG TRÌNH OXYGEN ADVANTAGE CỦA RIÊNG BẠN	
Tóm lược và chương trình chung dựa trên chỉ số BOLT và sức khỏe.....	161
Bản tóm tắt chung của chương trình Oxygen Advantage.....	162
Tổng kết các bài tập trong Oxygen Advantage	163
1. Bài tập thông mũi	164
2. Thở nhẹ để thở đúng.....	165
3. Thở nhẹ để thở đúng – chạy bền, chạy nhanh hoặc bất cứ các hoạt động nào khác.....	165
4. Hồi phục hơi thở, tăng sự tập trung.	166
5. Mô phỏng việc tập luyện ở độ cao lớn – đi bộ	167
Thở nhẹ để thở đúng (Phương pháp nâng cao)	171
Chương trình chung dựa trên chỉ số BOLT và sức khỏe.....	178
Chương trình giành cho chỉ số BOLT thấp hơn 10 giây (hoặc người có thể trạng sức khỏe yếu và người cao tuổi).....	179
Chương trình cho điểm số BOLT từ 10 đến 20 giây	180
Chương trình tập luyện cho điểm số BOLT từ 20 đến 30 giây.....	182
Chương trình cho điểm số BOLT cao hơn 30 giây	183
Tổng kết về chương trình Oxygen Advantage cho chỉ số BOLT từ 10 đến 30 giây trở lên.....	185
Chương trình để giảm cân hoặc cho người béo phì (Phù hợp với mọi điểm số BOLT)	187
Chương trình cho trẻ nhỏ và thiếu niên.....	190
Phụ lục: Các ngưỡng giới hạn và đảm bảo an toàn của việc nín thở.....	192

Phần mở đầu

Lời tri ân

Quyển sách này dành tặng cho tất cả những học trò và những đọc giả của tôi, những con người tốt bụng giới thiệu quyển sách này. Tới người cha quá cố, Patrick, người đã luôn khích lệ tôi nhìn đời một cách khác đi. Và gửi tới người mẹ thân yêu, Teresa; người vợ Sinead; và đưa con gái bé bỏng, Lauren-cảm ơn con vì những nụ cười duyên dáng.

Tưởng niệm

Không phải ngọn núi cheo leo phía trước làm bạn chùn bước; mà chính là những viên sỏi bạn không chịu nhặt ra khỏi đôi giày của mình.

- Muhammad Ali

Một số hướng dẫn quan trọng trước khi bắt đầu hành trình.

Mặc dù chương trình luyện tập Oxygen Advantage hoàn toàn an toàn cho hầu hết mọi đối tượng, một phần trong đó là những bài vận động mạnh mô phỏng bài tập vùng cao và nó gần như tương đương với việc luyện tập cường độ cao. Và cũng như những bài tập cường độ cao chỉ phù hợp với những người sở hữu sức khỏe tốt, những cá nhân có vấn đề bệnh lý không nên luyện tập những bài tập mô phỏng vùng cao. (Bao gồm bài tập mở khóa mũi và những bài tập mô phỏng khác).

Chương trình luyện tập này không phù hợp với người đang mang thai. Với những người bị cao huyết áp, có vấn đề về tim mạch, béo phì loại 1, thận hư, trầm cảm, hoặc ung thư, khuyến nghị chỉ nên thực tập các bài thở mũi và các bài tập nhẹ khác, bao gồm “Thở Hồi Phục” và “Thở Nhẹ Để Thở Đúng,” trong lúc nghỉ ngơi và cũng như khi đang tham gia các hoạt động thể chất, cho đến khi được chữa khỏi bệnh.

Nếu bạn có bất cứ vấn đề bệnh lý nào thì chỉ nên luyện tập theo chương trình dưới sự giám hộ của nhân viên y tế. Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng ghé trang web OxygenAdvantage.com.

Lời tựa từ Dr. Joseph Mercola

Có rất nhiều tài liệu đã chỉ ra rằng người sống ở vùng cao thường sống thọ hơn so với những người sống ở đồng bằng. Hiện nay vẫn chưa có câu trả lời rõ ràng giải thích cơ chế đằng sau nó và có thể đó là kết quả do tập hợp rất nhiều yếu tố khác nhau. Tuy nhiên, một trong những lý giải phù hợp nhất cho hiện tượng này là sự giảm tải áp lực của oxy ở những vùng cao.

Nghiên cứu chỉ ra rằng hạn chế lượng calorie tiêu thụ có thể kéo dài tuổi thọ. Nhưng một chất dinh dưỡng khác cũng rất quan trọng mà chúng ta thường không để ý đến là oxy, cũng như calories có thể gây ra tổn thương trong quá trình trao đổi chất, lượng oxy dư thừa có thể gây tổn thương mô thông qua việc tạo ra các gốc tự do dư thừa. Chúng là những phân tử có tính phản ứng và phá hoại mạnh gây tổn thương đến chất béo trong màng tế bào, protein và DNA. Gốc tự do được tạo ra bởi quá trình phá vỡ thông thường của oxy trong quá trình trao đổi chất. Chúng ta đều tạo ra chúng thông qua việc hô hấp, và các bài tập hô hấp kết hợp được thiết kế để giữ lưu lượng không khí cân đối là một chiến thuật hiệu quả để giữ lượng oxy ở mức tối ưu, và thông qua đó giảm tối đa sự hư tổn bởi gốc tự do.

Thêm vào đó, luyện tập vùng cao là chiến thuật mà rất nhiều vận động viên sức bền chuyên nghiệp thường dùng để chiếm được lợi thế so với đối thủ. Một cách để tận dụng những nguồn lực tự nhiên của cơ thể là cố tình đặt bản thân vào trạng thái thiếu hụt oxy trong một khoảng thời gian ngắn. Điều này sẽ làm gia tăng lượng oxy trong máu và qua đó gia tăng lượng oxy tối đa mà vận động viên có thể sử dụng, hay còn có tên gọi khác là VO₂ max.

Dĩ nhiên, hầu hết chúng ta đều sống ở các vùng đồng bằng gần mực nước biển và không thể có được những tác động tích cực này. Nhưng vẫn có những phương pháp mang lại lợi ích như thể đang được luyện tập ở vùng cao với lượng oxy bị giảm sút: giữ

miệng khép kín khi hô hấp và thực hiện các bài luyện tập được đề ra trong quyển sách này. Đây sẽ là một thử thách khó nhằn trong quá trình luyện tập khắc nghiệt vì người tập sẽ trải qua cảm giác bị thiếu khí, nhưng đây cũng là lúc mà những lợi ích của chương trình luyện tập mang lại. Tôi đã áp dụng những thông tin mà tôi viết ra trong cuốn sách *The Oxygen Advantage* này vào quá trình luyện tập cường độ cao của chính bản thân tôi. Phải trải qua rất nhiều tuần lễ để tôi hoàn toàn chuyển đổi sang thở hoàn toàn bằng mũi trong suốt quá trình luyện tập, nhưng một khi thành công, quá trình hô hấp của tôi trở nên cực kỳ hiệu quả.

Nhiều độc giả trung thành biết rằng tôi là người thích áp dụng những phong cách sống không quá tốn kém và đơn giản để tránh phải động đến thuốc men và đối diện với những ca phẫu thuật. Chiến thuật trong quyển *The Oxygen Advantage* là công cụ mà tôi tin rằng nên được thêm vào danh sách những thói quen tốt cho sức khỏe của bạn. Điều này chỉ đơn giản là không có bất cứ nhược điểm nào mà tôi có thể tìm ra, và ưu điểm thì lại nhiều không đếm xuể. Cá nhân tôi đã sử dụng chương trình này và cực kỳ khuyến khích bạn cũng áp dụng nó vào đời sống và gặt hái thành quả.

Giới thiệu

Làm ít được nhiều

Chúng ta có thể sống thiếu thức ăn trong nhiều tuần và thiếu nước trong nhiều ngày, nhưng nếu thiếu không khí thì chỉ cần vài phút thôi là xong đời. Trong khi dùng rất nhiều thời gian chú tâm vào chất lượng của thực phẩm, chúng ta lại không hề quan tâm tí nào đến không khí chúng ta thở. Hầu như ai cũng biết chất và lượng của thức ăn và nước uống chúng ta tiêu thụ mỗi ngày phải ở một ngưỡng nhất định để giữ một cơ thể khỏe

mạnh, cân đối. Quá nhiều hay quá ít đều ảnh hưởng đến sức khỏe, và hầu hết đều nhận ra sự quan trọng khi được hít thở bầu không khí chất lượng, nhưng còn về *số lượng* thì sao? Bao nhiêu lít không khí mỗi ngày mà chúng ta hô hấp là đủ? Không phải sẽ là chính xác hơn khi cho rằng không khí, là yếu tố còn quan trọng hơn cả thức ăn và nước uống cho sự sinh tồn của con người, cũng nên đạt mức yêu cầu cơ bản?

Hiểu về ảnh hưởng mà lượng không khí bạn hít thở giúp mang lại tiềm năng thay đổi mọi hiểu biết về cơ thể, sức khỏe và cả phong độ khi thi đấu của bạn, mặc cho bạn không phải là vận động viên, mà chỉ cố gắng nhấc mông khỏi cái ghế sofa, một chiến binh cuối tuần thỉnh thoảng đạt được mốc 10K, hay một vận động viên chuyên nghiệp đang cần một phương pháp để giành lợi thế trong thi đấu.

Bạn có thể đang bối rối khi tôi nói về lượng không khí. Vì không khí không phải như thức ăn mà chúng ta có thể dùng quá nhiều vào một buổi tối khó ngủ. Nhưng nếu như, trong một cách giải thích khác, thì điều này hoàn toàn có thể thì sao? Nếu như thói quen thở lành mạnh cũng quan trọng như thói quen ăn uống lành mạnh để đạt sức khỏe tối ưu cho cơ thể - hay trong thực tế, là còn hơn thế?

Trong quyển sách này bạn sẽ khám phá ra mối quan hệ cốt lõi giữa oxy và cơ thể. Tăng cường độ dẻo dai của cơ thể phụ thuộc vào việc nâng cao lượng oxy được truyền đến cơ bắp, nội tạng, và mô. Tăng cường quá trình oxy hóa không chỉ tốt cho sức khỏe; nó còn giúp bạn nâng cao cường độ tập mà không bị hết hơi. Hay nói ngắn gọn hơn thì với một phương pháp thở chính xác, bạn sẽ đạt được sức khỏe tốt hơn và biểu hiện phong độ hơn trong thể thao.

Nếu bạn có tham gia các giải thể thao, bạn cũng sẽ thích thú hơn trong quá trình luyện tập và thi đấu, vì bạn sẽ gạt hái nhiều thành công với ít công sức bỏ ra hơn. Vô hình chung sức khỏe và phong độ thi đấu đều gặp giới hạn ở phổi-chứ không phải chân hay tay, hay thậm chí là tâm trí. Hầu như tất cả những cá nhân thường xuyên vận động đều hiểu cảm giác khó thở mới là nguyên nhân chính giới hạn cường độ luyện tập, hơn cả sự kiệt sức của cơ bắp. Vì thế nên móng của việc tận hưởng và nâng cao hoạt động thể chất là phải đảm bảo phương pháp thở của bạn được tối ưu.

Chứng hô hấp quá mức mãn tính

Thông qua những nghiên cứu khoa học, cũng như kinh nghiệm làm việc với hàng nghìn bệnh nhân của tôi đã chỉ ra mức độ quan trọng của một phương pháp hô hấp đúng cách. Vấn đề ở đây là việc thở đúng, lẽ ra chúng ta đều được thừa hưởng từ lúc chào đời, lại trở nên cực kỳ khó khăn trong thời buổi hiện đại. Chúng ta cho rằng tự cơ thể luôn biết rõ nó cần bao nhiêu không khí, nhưng thật không may điều này hoàn toàn không đúng. Trải qua nhiều thế kỷ biến đổi môi trường đến mức đa số con người đã quên mất cách thở bẩm sinh. Quá trình hô hấp đã bị rối loạn bởi stress thường xuyên, ít vận động, chế độ dinh dưỡng tồi tệ, môi trường sống nóng bức và sức khỏe tệ hại. Những yếu tố nói trên đều góp phần dẫn đến các thói quen hô hấp sai lầm. Và lần lượt chúng sẽ tạo ra chứng lười biếng, tăng cân, khó ngủ, khó khăn trong hô hấp và các vấn đề tim mạch.

Tổ tiên chúng ta sống bằng chế độ ăn tự nhiên trong môi trường ít cạnh tranh hơn hiện tại và thường xuyên vận động nặng, đời sống đảm bảo khuôn mẫu hít thở hiệu quả. So với thời hiện đại, nơi mà chúng ta giành hàng giờ ngồi sau màn hình máy tính và nói chuyện điện thoại, sống sót bằng thực phẩm ăn liền từ cửa hàng tiện lợi, cố gắng giải quyết hàng đống công việc bất tận.

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

Cuộc sống hiện đại từng chút một gia tăng lượng không khí mà chúng ta hít thở mỗi ngày, và mặc dù ý tưởng tăng cường lượng oxy tràn vào lá phổi tưởng chừng như rất tốt cho sức khỏe, nhưng trong thực tế thì hơi thở nhẹ nhàng mới là thánh kinh cho một cơ thể tráng kiện. Hãy tưởng tượng một du khách quá khổ và một vận động viên Olympic cùng đến giải thể thao mùa hè. Khi họ xách hành lý đi lên những nấc thang của máy bay, bạn nghĩ ai sẽ là người thở hồng hộc? Dĩ nhiên là không phải anh chàng vận động viên cường tráng rồi.

Cản trở lớn nhất đối với một cơ thể khỏe mạnh và cân đối lại là một vấn đề ít ai đề cập đến: chứng hô hấp quá mức mãn tính. Chúng ta đều có thể thở lượng không khí gấp đôi hay thậm chí gấp ba lần lượng oxy mà cơ thể thực sự cần mà không hề biết. Để biết chắc rằng bạn có thở quá mức không, hãy đếm xem có bao nhiêu câu trả lời “có” sau khi bạn đọc hết các câu hỏi sau đây:

- Thi thoảng bạn có thở miệng trong những hoạt động thường nhật không?
- Bạn có thở bằng miệng khi ngủ say không? (Nếu không rõ, mỗi sáng thức dậy bạn có thấy miệng bị khô không?)
- Bạn có ngáy hay nín thở khi ngủ không?
- Bạn có thể nhận thấy hơi thở của mình lúc nghỉ ngơi không? Để biết rõ, hãy chú tâm vào hơi thở của bạn ngay lúc này. Quan sát cử động của ngực hoặc bụng dưới di chuyển mỗi lần bạn thở trong một phút. Cử động càng nhiều, hơi thở càng nặng.
- Khi bạn quan sát hơi thở, bạn có thấy ngực di chuyển nhiều hơn bụng dưới không?
- Bạn có hay thở dài không? (Mặc dù thi thoảng thở dài một lần thì không thành vấn đề, thường xuyên thở dài sẽ dẫn đến hô hấp quá mức mãn tính.)
- Lúc nghỉ ngơi bạn có thi thoảng nghe thấy tiếng thở của mình không?
- Bạn từng trải qua những triệu chứng là kết quả của thói quen thở quá mức như nghẹt mũi, phế quản hệp, kiệt sức, chóng mặt hay nhức đầu?

Nếu câu trả lời là “Có” cho một vài hoặc tất cả những câu hỏi trên thì bạn đang có khuynh hướng hô hấp quá mức. Những biểu hiện này là triệu chứng thường gặp khi chúng ta thở quá mức không khí cần thiết. Cũng như việc cần hấp thụ một lượng nước và thức ăn nhất định mỗi ngày, chúng ta cũng cần hít thở một lượng không khí vừa đủ. Và cũng như việc ăn quá nhiều có thể gây tổn hại đến sức khỏe, hô hấp quá mức cũng vậy.

Thói quen vô thức hô hấp quá mức đã trở thành dịch bệnh lây lan khắp thế giới trong thời điểm công nghiệp hóa, và nó vô cùng bất lợi cho sức khỏe của chúng ta. Hô hấp quá mức mãn tính dẫn đến sức khỏe đi xuống, cơ thể không còn dẻo dai, ảnh hưởng đến kết quả thi đấu và còn dẫn đến rất nhiều vấn đề sức khỏe khác như lo âu, hen suyễn, kiệt sức, mất ngủ, các bệnh tim mạch và thậm chí là béo phì. Nghe có vẻ thật kì lạ vì những vấn đề tưởng chừng như không hề liên quan đến nhau lại có thể bị gây ra hoặc thậm chí là trở nên nặng hơn bởi chứng hô hấp quá mức, nhưng hơi thở trong cuộc sống này thật sự ảnh hưởng đến mọi khía cạnh sức khỏe của chúng ta.

Mục đích chính của quyển sách mà bạn đang cầm trên tay là hướng dẫn bạn quay về cách thở thực sự của bạn. Tôi sẽ dạy bạn những phương pháp đơn giản để chống lại những thói quen hô hấp xấu, hướng dẫn những bài tập sẽ giúp bạn sở hữu sức khỏe tim mạch tốt hơn và nâng cấp cuộc sống của bạn. Những vận động viên chuyên nghiệp luyện tập theo phương pháp được đề ra sẽ đạt được những tầm cao mới, những người đam mê với thể hình sẽ giải phóng năng lực tiềm ẩn của bản thân, và những ai vẫn còn đang chật vật để có được sức khỏe tốt hơn sẽ vượt qua rào cản để chạm đến một lối sống lành mạnh viên mãn. Nhưng để đạt được những điều tuyệt vời này, chúng ta cần phải hiểu rõ bản chất của hô hấp. Cách mà bạn thở trong cuộc sống thường nhật quyết định nhịp thở khi tham gia các hoạt động thể chất. Hô hấp quá mức trong mọi thời điểm dẫn đến hụt hơi trong quá trình luyện tập. Nếu như chúng ta thở sai cách trong giai đoạn nghỉ ngơi, thật vô lý để kỳ vọng rằng hệ hô hấp sẽ tự động điều chỉnh trong quá trình vận động thể chất. Xu hướng thở bằng miệng một cách vô lý cả ngày lẫn đêm và thở mạnh vào lúc nghỉ ngơi dẫn tới kết quả là bạn sẽ cạn hơi trong lúc luyện tập và thường sẽ gây hạn chế khả năng phát triển của bạn.

Những thói quen hô hấp tồi tệ này có thể là điểm khác biệt giữa một cuộc sống khỏe mạnh và bệnh tật. Thở quá mức dẫn đến hẹp khí quản, gây hạn chế khả năng oxy hóa của cơ thể, và độ co rút của mạch máu, dẫn đến giảm thiểu lượng máu chảy về tim và các bộ phận nội tạng khác cũng như cơ bắp. Chúng ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe của bạn một cách có hệ thống. Mặc cho bạn có là vận động viên chuyên nghiệp hay bài tập thể dục mà bạn thường thực hiện nhất chỉ là đi lên xuống cầu thang. Sự nghiệp thể thao có thể hit a plateau (chạm ngưỡng không thể tiến bộ) hoặc bị cắt ngắn bởi thói quen thở quá mức. Như mọi vận động viên đều biết, phổi đuối sức trước cả tay và chân, và lá phổi sẽ dừng mọi hoạt động của cơ thể mặc cho các cơ quan còn lại của bạn mạnh khỏe đến mức nào, lượng hơi thở dư thừa sẽ phá hủy tất cả.

Tất cả mọi thứ đều bắt nguồn từ thứ vô hình quan trọng cho mọi hoạt động sống: Khí Oxy. Và đây là nghịch lý: lượng oxy mà cơ bắp, nội tạng và mô có thể sử dụng không phụ thuộc hoàn toàn vào lượng oxy lưu thông trong máu. Hồng cầu bão hòa 95 đến 99 phần trăm oxy, thừa sức cho hầu hết các hoạt động thể chất căng thẳng nhất. (Một vài khách hàng của tôi có bệnh về phổi dẫn đến lượng oxy bão hòa thấp hơn mức trung bình, nhưng đây là trường hợp rất hiếm gặp.). Cái mà thực sự quyết định bao nhiêu oxy cơ thể có thể được sử dụng lại chính là lượng carbon dioxide trong máu. Nếu bạn không ngủ quên trong lớp sinh học thì chắc hẳn vẫn còn nhớ chúng ta hít vào oxy và thở ra carbon dioxide, hay còn được biết đến dưới công thức hóa học CO₂. Hầu hết mọi người đều được học rằng carbon dioxide chỉ là khí thải chúng ta đào thải khỏi phổi, nhưng trên thực tế kiến thức này **không chính xác**. Nó là chìa khóa cho phép lượng oxy của hồng cầu được chuyển hóa trong cơ thể. Đây gọi là hiệu ứng Bohr. Hiểu và vận dụng nguyên tắc sinh lý này sẽ giúp bạn chấm dứt hoàn toàn chứng hô hấp quá mức.

Được khám phá từ hàng trăm năm trước, hiệu ứng Bohr giải thích quá trình giải phóng oxy đến các cơ bắp và nội tạng. Hầu hết mọi người không nhận ra rằng lượng carbon dioxide tồn tại trong máu quyết định lượng oxy mà cơ thể có thể sử dụng. Và mấu chốt nằm ở chỗ: cách mà chúng ta thở quyết định lượng carbon dioxide có trong máu. Khi chúng ta thở đúng, chúng ta có lượng carbon dioxide đủ, và hơi thở của chúng ta nhẹ nhàng, đều đặn. Còn nếu thở quá mức, hơi thở sẽ nặng nề, gấp gáp, thất thường, và thở ra quá nhiều carbon dioxide làm cho cơ thể thở thiếu thốn oxy.

Điều này rất trực quan: nếu chúng ta thở đúng mức, lượng carbon dioxide gia tăng, thì chúng ta sẽ có thể đưa nhiều oxy hơn đến cơ bắp và nội tạng, trong đó có cả não và tim, và do đó gia tăng khả năng hoạt động của cơ thể. Tất cả những gì chúng ta làm là hỗ trợ cơ thể hoạt động theo cách mà nó vốn phải như vậy.

Đem ngọn núi đến với bạn

Để hiểu hơn về phần 2 của quyển Oxygen Advantage, hãy xem một ví dụ mà hầu hết chúng ta đã khá quen thuộc: huấn luyện vùng cao, kĩ thuật thường được dùng bởi những vận động viên ưu tú để cải thiện khả năng tim mạch và nâng cao sức bền. Huấn luyện vùng cao bắt đầu được giới huấn luyện viên và vận động viên quan tâm vào Olympic mùa hè năm 1968, tổ chức tại Mexico ở độ cao 2300 mét so với mực nước biển. Rất nhiều vận động viên phát hiện ra sau khi quay về khu vực gần với mực nước biển hơn, họ bất ngờ vượt qua kỷ lục cá nhân trước đó, dẫn đến việc đặt ra câu hỏi vận động viên sẽ biểu hiện tốt hơn nếu họ sống và luyện tập ở vùng cao hay không.

Ở vùng cao không khí loãng hơn, dẫn đến giảm áp suất của oxy. Cơ thể thích nghi với điều kiện môi trường này bằng cách gia tăng lượng hồng cầu. Hãy tưởng tượng hồng cầu giống như rau diếp của Popeye, chỉ khác ở chỗ chúng nằm trong cơ thể chứ không phải lon inox. Gia tăng lượng hồng cầu đồng nghĩa với tăng cường lượng oxy được truyền đến cơ bắp, giảm lượng acid lactic tích tụ, và nói chung giúp cho cơ thể hoạt động tốt, bền bỉ hơn và giảm thiểu khả năng bị viêm cơ cũng như chấn thương. Nhưng dĩ nhiên vấn đề ở đây là hầu hết chúng ta đều rất khó tiếp cận phương pháp huấn luyện vùng cao - Và đây là mục tiêu của tôi khi viết quyển sách này.

Bạn không dọn nhà lên vùng núi nào đâu, mà núi sẽ tìm đến bạn.

Tôi sẽ chỉ cho bạn thấy cách để làm việc này bằng những kĩ thuật rất đơn giản mà sẽ đưa cơ thể bạn vào trạng thái như đang ở cao cả dậm. Bằng cách mô phỏng huấn luyện vùng cao, bạn sẽ tăng lượng khối lượng oxy tối đa lưu thông trong mạch máu, cho phép hồng cầu chứa nhiều oxy hơn. Thêm vào đó, phương pháp này còn giúp bạn duy trì tâm lý tập trung cao độ khi tham gia các hoạt động thể chất vì bạn ít phải chú tâm hơn vào việc thở. Điều này sẽ giải phóng bạn, giúp bạn tập trung hơn vào việc luyện tập đúng tư thế hoặc hoạch định chiến lược khi thi đấu.

Nếu chủ động giảm lượng hơi thở và điều tiết lượng không khí bạn hô hấp, bạn đang dạy cho cơ thể cách để thở hiệu quả hơn, và qua đó đạt được sức khỏe tốt hơn. Không cần biết bạn có phải là vận động viên hay không, thở chuẩn hơn sẽ lột xác sức khỏe, sức bền và khả năng thi đấu của bạn. Tôi rất chắc chắn điều này vì tôi đã trải qua nó, tôi cũng từng là một nạn nhân của hội chứng hô hấp quá mức kinh niên.

Năm 1997 tôi là một giám đốc điều hành, nhưng từ nhỏ cơ thể của tôi đã rất yếu bởi chứng hen suyễn. Mọi thứ mô tả về tôi đều bắt đầu bằng một chữ không. Tôi không vừa vặn, không khỏe mạnh và không đủ tự tin. Tôi đành tuyệt vọng tìm phương pháp để cứu vãn sức khỏe tồi tệ của mình, và thực sự phép màu đã đến với tôi.

Cuộc đời tôi bỗng chốc sang trang mới khi khám phá ra công trình nghiên cứu của Dr. Konstantin Buteyko, vị bác sĩ tài ba người Nga, người đã đưa ra những khám phá chấn động để xác định lượng hơi thở cần thiết cho các phi hành gia trong cuộc đua lên cung trăng giữa Mỹ và Nga. Chiến tranh lạnh đã kìm hãm phương pháp mang tính bước ngoặt

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

này kẹt lại một bên của lần ranh thép, nhưng bắt đầu từ những thập niên 1990, những nghiên cứu của ông được thế giới biết đến. Áp dụng phương pháp thở dựa trên hướng dẫn của Buteyko, tôi thành công đảo ngược chứng rối loạn nhịp thở lúc ngủ và hen suyễn kinh niên, hoàn toàn khỏi chứng bệnh hen suyễn đã hành hạ tôi bấy lâu. Nhờ ông mà cuộc đời tôi thay đổi. Khi bạn được nếm thử những trải nghiệm mà tôi đã trải qua, thật khó để không chia sẻ phép màu này ra rộng rãi. Và trong trường hợp của tôi, chia sẻ những kiến thức này đã trở thành sự nghiệp và niềm đam mê.

Suốt mười ba năm qua tôi đã phát triển phương pháp Oxygen Advantage dựa trên hướng tiếp cận vấn đề của Dr. Buteyko, không chỉ giúp ích cho việc kiểm soát bệnh hen suyễn mà còn giúp nâng cao sức khỏe. Tôi đã làm việc với hơn 5000 cá nhân khác nhau, từ những người suốt ngày nằm dài trên ghế sofa đến những vận động viên olympic sáu múi.

Tôi muốn kể cho bạn nghe ba câu chuyện về những con người đã thay đổi cuộc đời bằng cách học cách dừng việc thở quá mức. Một người là vận động viên chuyên nghiệp, một người chỉ vừa có chút hứng thú với thể hình, và người còn lại chỉ mong muốn giảm được vài cân để khỏe mạnh hơn.

Hô hấp quá mức

Tại sân vận động Croke Park ở Dublin, quê hương tôi, hơn tám mươi nghìn fan cuồng nhiệt lấp đầy khán đài để hò reo cho đội tuyển yêu thích của họ. Mọi trận đấu đều có không khí như giải Super Bowl tại sân "The Croke." Bóng đá đối với dân Irish không chỉ là một sự kiện thể thao - nó còn là niềm đam mê, lối sống, và là niềm tự hào Quốc gia. Mặc dù cầu thủ chỉ dừng lại ở mức bán chuyên, quản lý vẫn bỏ hàng đống tiền chi trả cho những trang thiết bị, cũng như công nghệ tân tiến nhất cho cầu thủ và theo dõi lối sống cũng như các thay đổi thể chất 24/7. Nếu một cầu thủ nào đó lén lút nốc khoai tây chiên, huấn luyện viên sẽ soi ra được ngay tức khắc.

Tôi gặp David khi anh đang là ngôi sao đang trên đà thăng tiến tại Croke Park. Lúc đó anh ta 20 tuổi và luyện tập 5 ngày mỗi tuần. Anh ta có thể trạng cực tốt, nhưng lại hay gặp tình trạng khó thở, nghẹt mũi và ho. Đối với David, không có gì sung sướng hơn là được thi đấu trước khán đài chật kín fan hâm mộ, nhưng sau mỗi trận cầu anh luôn ho sặc sụa và phổi thì có cảm giác như bị ứ hàng tá rác thải. David rất cố gắng luyện tập và còn cố gắng hơn để che đậy những triệu chứng khỏi huấn luyện viên và những thiết bị y tế. Cuối cùng thì anh cũng phải gặp bác sĩ và sử dụng thuốc, anh có vẻ khá hơn một ít nhưng vẫn gặp rất nhiều khó khăn để bắt kịp những người đồng đội và lo lắng rằng anh sẽ bị loại nếu huấn luyện viên biết được tình trạng sức khỏe của anh.

Khi tôi bắt đầu làm việc với David, anh ta có đầy đủ các triệu chứng của một người bị chứng hô hấp quá mức không khí mà cơ thể cần. Anh ta thở nặng nề và thường xuyên thở bằng miệng, thậm chí ngay cả lúc nghỉ ngơi. Anh ta đang bơm vào phổi một lượng oxy quá lớn, và cơ thể không thể tự điều chỉnh về mức cần thiết của một vận động viên. Bởi những thói quen xấu đã được hình thành qua nhiều năm tháng, cơ thể anh đã không còn đồng điệu với nhịp thở nữa, và không có đủ lượng CO₂ cần thiết.

Tôi chữa trị cho David, và anh ta thực hiện chính xác những bài tập mà tôi viết trong quyển sách này: giảm hô hấp, nhịn thở khi luyện tập, và giữ miệng ngậm vào đệm để luyện cho anh thói quen thở bằng mũi. Ngày nay, David là ngôi sao của đội tuyển và

không cần phải giấu diếm tình trạng khó thở nữa, nhưng anh vẫn phải kìm nén “tình yêu” của mình dành cho khoai tây chiên.

Cũng như David, rất nhiều vận động viên chuyên nghiệp thở quá mức cần thiết, mặc cho họ đã bỏ bao nhiêu thời gian luyện tập. Một vài trong số họ dù có cố gắng luyện tập mấy đi chăng nữa cũng sẽ không bao giờ đạt được thể hình hằng mơ ước. Ngoài ra, để duy trì phong độ, họ sẽ phải luyện tập nhiều hơn những vận động viên đồng đẳng khác. Lần đầu tiên khi biết đến tác hại của chứng hô hấp quá mức mãn tính, họ đều phải cần một khoảng thời gian để hiểu ý tôi, mặc dù đối với họ điều này gần như là câu trả lời cho câu hỏi bất thành văn luôn tồn tại trong tâm trí họ nhiều năm liền, và giúp họ ngộ ra phương pháp luyện tập hoàn toàn mới. Bằng cách kết hợp lồng ghép những bài thực hành đơn giản vào chương trình luyện tập, bạn có thể tận hưởng những bài tập mạnh mẽ hơn mà không làm phổi bị quá tải. Một yếu tố khác biệt giữa vận động viên chuyên nghiệp với phần còn lại là họ có khả năng luyện tập với cường độ cao hơn mà hiếm khi phải đối diện với tình trạng khó thở. Quyển sách này sẽ giúp bạn hiểu về các yếu tố cho phép oxy được đưa đến nội tạng và cơ bắp, giúp bạn chạy hiệu quả hơn - running economy (dùng ít năng lượng hơn khi chạy) và tăng VO₂ max (ngưỡng tối đa mà cơ thể có thể lưu chuyển và sử dụng oxy).

Qua nhiều năm tôi đã được tận mắt chứng kiến những kết quả thần kỳ với rất nhiều vận động viên đẳng cấp khác nhau, như vận động viên rugby, cầu thủ, điền kinh, xe đạp, bơi lội và những vận động viên thi đấu Olympic. Rất nhiều vận động viên khốn đốn vì chứng khó thở, cơ hoành yếu và nhịp thở không hiệu quả, và kết quả mang lại từ việc thở chính xác cho các vận động viên này không khác gì việc tìm thấy một phép màu. Phát triển sức mạnh cơ thể mà lại bỏ qua việc hô hấp hiệu quả là phản tác dụng, và quyển sách này sẽ hướng dẫn bạn cách xây dựng sức chịu đựng hô hấp song hành cùng bất cứ phương pháp luyện tập nào khác.

Khai thác tiềm năng bùng nổ của vận động viên

Mặc dù câu chuyện của David rất mạnh mẽ, đừng nghĩ rằng phương pháp thở tốt hơn chỉ có lợi cho giới vận động viên nhà nghề. Nó có thể biến đổi cả những con người bình thường, và thậm chí là hơn thế nữa. Hãy cùng đến với câu chuyện của Doug.

Doug là một chuyên gia chơi đàn American professional ở độ tuổi tứ tuần. Từ bé anh ta đã phải vật lộn với chứng hen suyễn, và chưa bao giờ dám mơ tưởng đến trở thành một vận động viên. Người em trai của Doug thì hoàn toàn ngược lại, cậu chàng là một vận động viên bẩm sinh. Khi còn nhỏ anh thường đi đến công viên, ngồi xem người em trai cùng bố chơi bóng rổ. Doug luôn cảm thấy có gì đó không đúng với sức khỏe của bản thân. Anh từng gia nhập đội chèo thuyền khi học đại học trong một năm trời, cố gắng tiếp bước cha mình, nhưng sau mỗi lần luyện chạy, lá phổi anh đau đớn rên rỉ van nài anh dừng lại. Khả năng hô hấp hiệu quả tột đỉnh của anh ngăn cản anh hướng đến một đời sống năng động hơn. Nhưng đến khi cha anh bắt đầu già nua, anh quyết tâm thay đổi để luôn có đủ sức khỏe chăm sóc con cháu.

Doug bắt đầu tập chạy nhưng anh vẫn bị giới hạn bởi thói quen thở hỗn hển sau vài bước đầu tiên. Anh nhận ra rằng cần phải xây dựng sức khỏe tim mạch lại từ đầu, và đó là khi anh liên hệ tôi. Bằng cách phối hợp những chương trình luyện tập đơn giản được đề cập đến trong quyển sách này vào cuộc sống gia đình và công việc thường nhật, sức khỏe của anh bắt đầu chuyển biến. Từ khởi đầu chỉ chạy được mười feet khi ngậm chặt miệng, chỉ sau vài tháng anh chạy được hẳn mười nghìn feet, và rồi nửa

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

vòng Marathon (69217.5 feet-hơn 20.000m) và cuối cùng hoàn thành cuộc đua marathon Big Sur trong chưa đầy một năm kể từ ngày bắt đầu điều trị.

Doug cần phải từ bỏ thói quen thờ ơ đã theo anh quá nửa cuộc đời. Chứng hô hấp quá mức làm méo mó hiểu biết của anh về chính cơ thể và biến anh thành một người xa lạ với sức khỏe tồi tệ hoàn toàn không phải anh. Tôi cần phải cắt nghĩa cho Doug rằng có gen di truyền gen của bệnh hen suyễn không có nghĩa là anh sẽ phải sống cùng căn bệnh này suốt đời. Hen suyễn đã tồn tại hàng nghìn năm nay, và những bằng chứng cho thấy nó đã có từ thời Ai Cập cổ đại. Tuy nhiên căn bệnh này trở nên phổ biến hơn bắt đầu từ thập niên 80 của thế kỷ 20, và khảo sát cho thấy nguồn gen của chúng ta không hề thay đổi trong suốt bốn mươi năm, chỉ ra rằng vấn đề nằm ở lối sống và nó đã ảnh hưởng đến thói quen hô hấp thế nào. Cứ mỗi mười người thì sẽ có một người bị hen suyễn, và nếu bạn thêm số người mắc hội chứng ho khi đi xe đạp, vận động, hoặc những vấn đề về phổi khác vào danh sách, số lượng thực sự kinh khủng.

Qua nhiều năm, tôi đã làm việc với hàng nghìn người như Doug, những người khốn khổ vì căn bệnh hen suyễn, và nó gần như luôn là những câu chuyện tương tự nhau: một tiềm năng thể thao sáng chói bị giới hạn bởi những căn bệnh mà họ không bao giờ nghĩ họ có thể vượt qua. Bằng cách không nhận ra cốt lõi của vấn đề, những người lạc quan như Doug dồn hết tâm trí vào những bài tập không bao giờ mang lại kết quả. Nhưng mọi chuyện không cần phải diễn ra như thế. Hầu như không có mấy ai có thể ngay lập tức chấp nhận rằng chỉ áp dụng vài phương pháp đơn giản trong thời gian ngắn sẽ giúp họ vượt qua căn bệnh đã ngáng đường họ suốt nhiều thập niên, nhưng đó thực sự là những gì mà một phương pháp hô hấp chính xác mang lại. Với bài tập nhin thờ bạn sẽ thông mũi và ngăn chặn việc thờ khò khè hay cơn ho, những vận động viên nghiệp dư - thậm chí là cả những người mắc bệnh hen suyễn - có thể chạm đến một tầm cao hoàn toàn mới.

Có thể bạn không có một mục tiêu lớn lao nào trong các hoạt động thể chất. Một vài người trong số chúng ta chỉ mong muốn đạt được cân nặng nhất định để cảm thấy tự hào hơn mỗi khi soi gương. Với những người gặp khó khăn trong việc đạt được cảm giác thỏa mãn này, bức tường cản trở bạn từng sừng sững ngay đây - không phải trước mặt bạn, mà là bên trong bạn, trong khối lượng không khí mà chúng ta thở mỗi ngày. Nếu không có phương pháp hô hấp phù hợp, giống như là bạn đang đi ngược thang cuốn vậy-không đi tới đâu cả.

Cảm thấy bị đánh bại

Chưa có một phương pháp ăn kiêng nào mà Donna chưa thử qua. Những phương pháp giảm cân mà chắc hẳn ai cũng biết như: low-carb, South Beach, The Zone, Weight Watchers, Jenny Craig, Mediterranean, Atkins, Slim-fast, hay bất cứ cách nào mà bạn có thể gọi tên thì cô ấy đều đã thử qua rồi. Tủ thuốc của cô chất đầy thuốc đốt mỡ, khóa carb, và thực phẩm chức năng kìm hãm cơn thèm ăn. Hai mươi lăm năm qua cô luôn tin rằng với mỗi phương pháp ăn kiêng mới mà cô sắp thử sẽ giúp cô giảm được 40 pound dư thừa, và có thể tự tin mặc những bộ quần áo có màu sáng ra đường, và cuối cùng cô sẽ có lại sức khỏe như ngày còn trẻ. Nhưng sau khi động lực ban đầu trôi qua, số lượng cân mà cô cực khổ giảm được sẽ quay lại nhanh chóng và cảm giác thất bại ê chề sẽ chiếm hữu cô.

Khi Donna tìm đến tôi, cô ấy hoàn toàn thất bại. Cô đã tiêu tốn hàng nghìn đô để giảm cân hết lần này đến lần khác, nhưng 40 pounds thừa kia vẫn cứ ở đó và Donna vẫn mãi đau khổ. Cô ta cũng đã trải qua rất nhiều chương trình luyện tập khác nhau, nhưng đều bỏ cuộc sau khi cô trải qua cơn khó thở từ những bài tập đầu tiên. Cũng như nhiều người khác, Oxy dường như là kẻ thù hơn là một người bạn của cô. Cảm giác lá phổi nóng rát lên vì hết hơi đặt giới hạn sức chịu đựng của cô thấp hơn nhiều so với mức giới hạn thực tế của cơ bắp.

“Tôi không thể vận động vì quá nặng ký,” Donna cho biết. “Và không thể giảm cân vì tôi không thể vận động.” Trong vài lần hiếm hoi mà Donna ghé thăm phòng gym, cô cảm thấy cực kỳ mệt mỏi và lạc lõng. Cô thở hổn hển khi chỉ mới leo lên máy chạy bộ trong khi những cô gái với cơ thể mượt mà như được đeo gọt từ những nghệ nhân bậc thầy, trong những chiếc quần bó sát nhẹ nhàng chạy kế bên nhanh chóng giết chết sự tự tin vốn đã ít ỏi của cô.

Nó là một vòng tuần hoàn tàn bạo, nhưng tôi đã thấy qua quá nhiều lần. Cơ thể của cô không chuyển hóa hoàn toàn lượng oxy hấp thụ. Donna cần một bài tập đơn giản không đặt quá nhiều áp lực lên cơ thể và hô hấp của cô, nhưng lại cho cô kết quả nhanh và vững chắc để thúc đẩy luyện tập và giúp tự tin hơn. Tôi cho cô ta vài bài tập hô hấp đơn giản và khuyến khích cô thực hành thở bằng mũi khi xem TV hay lúc làm việc.

Chỉ trong hai tuần, Donna đã giảm được 6 pounds. Cô không hề thay đổi chế độ ăn kiêng, nhưng các bài tập giảm lượng hơi thở đã thúc đẩy lượng oxy lưu thông trong máu, dẫn đến cơ thể hấp thụ thực phẩm hiệu quả hơn và do đó đã giảm cơn thèm ăn của cô một cách tự nhiên. Cô trải qua lợi ích đầu tiên mà chương trình của tôi mang lại: lợi ích đáng kể có thể đạt được khi chỉ đơn giản ngồi trên ghế sofa. Và một khi bạn đã nhận ra lợi ích này, thì ngồi yên trên ghế là điều cuối cùng mà bạn muốn làm.

Ngày hôm nay Donna đã giảm được 30 pounds, và quan trọng hơn hết, là cô cảm thấy thật dễ dàng để giữ cơ thể vừa vặn. Công việc của tôi với cô ấy và nhiều người gặp trường hợp tương tự đều không hề liên quan đến chế độ ăn kiêng. Cực kỳ quan trọng khi bạn lùi một bước khỏi bàn ăn và chiếc cân đáng ghét để nhìn thấy bức tranh toàn cảnh. Sức cân chỉ diễn ra khi số lượng calories tiêu thụ nhiều hơn lượng hấp thụ, và quá trình thở của chúng ta có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình này. Bằng cách không chỉ tập trung vào lượng thực phẩm tiêu thụ mà còn là lượng không khí hít thở, chúng ta cân bằng giữa lượng calories hấp thụ và tiêu thụ. Với những tế bào được cung cấp đầy đủ dưỡng khí, cơ thể chúng ta hoạt động hiệu quả hơn, thậm chí là khi chúng ta thực hiện những động tác thụ động như ngồi. Nhu cầu nhiều nước và ít thực phẩm hơn đến một cách tự nhiên. Đó chính là lý do vì sao quyển sách này sẽ không đề cập đến chế độ ăn. Lời dặn duy nhất của tôi dành cho những trường hợp như Donna là ăn khi cô đói và dừng lại khi đủ no, hãy tự kiểm soát bản thân. Đặt vấn đề hô hấp tốt hơn vào trọng tâm của kế hoạch hồi phục sức khỏe sẽ làm bạn trông vừa vặn và cảm thấy tuyệt vời hơn.

Chương trình Oxygen Advantage được đề cập trong quyển sách này là chất lọc những gì tinh túy nhất tôi có được khi làm việc với hàng nghìn cá nhân như David, Doug, và Donna. Nó truyền sức mạnh cho mọi người, mặc cho mức độ hoạt động của họ, để nâng cao sức khỏe, thể trạng, và khả năng vận động-mà không cần phải vận động nhiều hơn hay sử dụng thực phẩm chức năng. Chương trình cũng cung cấp cho độc giả công cụ đo lường đơn giản và chính xác tiến trình của họ và đảm bảo an toàn trong lúc luyện tập, hạn chế chấn thương. Cuối cùng chương trình Oxygen Advantage có thể được thiết

kế riêng cho mọi người với mọi lối sống khác nhau, cho phép bạn vận dụng chúng vào những hoạt động thường nhật cũng như chương trình luyện tập cá nhân.

Chương kế sẽ cung cấp cho bạn kiến thức và những kỹ năng thở mang tính ứng dụng cao để bạn có thể tối ưu lượng oxy hấp thụ ở cấp độ tế bào. Những phương pháp luyện tập mà tôi sắp trình bày sau đây, mặc dù ít được biết đến bởi giới vận động viên, đã được ứng dụng từ thời xa xưa và mang về những hiệu ứng đáng kể. Và tất cả những gì bạn cần để áp dụng chúng chỉ đơn giản là hiểu cách bạn thở ảnh hưởng thế nào đến sự oxy hóa trong cơ thể.

Phần I của quyển sách, bí mật của hơi thở, giải thích rõ ràng chức năng của Oxy cùng CO2 trong cơ thể và giúp bạn đánh giá được sức khỏe bản thân. Bạn sẽ hiểu tầm quan trọng của việc thở bằng mũi thay vì bằng miệng, cũng như kỹ thuật quan trọng đầu tiên để đảo ngược căn bệnh thở quá mức. Tôi cũng sẽ dạy bạn về phương pháp thở bí mật đã được ứng dụng từ thời cổ đại và được truyền lại qua rất nhiều thế kỷ.

Ở phần II, bí mật của sự cân đối, bạn sẽ được học về hồng cầu và phương pháp để sử dụng chúng theo cách của những vận động viên Olympic, và kiến thức này sẽ đưa bạn đến một tầm cao mới. Ở phần này cũng sẽ giới thiệu với bạn bài tập vùng cao giả lập và dạy bạn cách đạt được “The Zone” trong cả tâm trí và thể chất.

Ở phần III, bí mật của sức khỏe, bạn sẽ được khám phá vì sao thở tốt hơn sẽ tự nhiên dẫn đến giảm cân và giảm chấn thương khi chơi thể thao. Nó cũng giải thích mối quan hệ giữa quá trình oxy hóa và nâng cao hoạt động tim mạch. Và với những người mắc bệnh hen suyễn, chương này sẽ cung cấp cho bạn công cụ để loại bỏ chứng hen suyễn khi vận động.

Phần IV sẽ vận dụng tất cả những gì bạn đã học và hướng dẫn bạn cách để tự thiết kế chương trình luyện tập Oxygen Advantage của riêng bạn. Chương này được phân bố riêng cho từng nhóm sức khỏe khác nhau. Thở là một hoạt động tự nhiên mà tất cả chúng ta đều thực hiện nhưng lại không để ý hay chú tâm vào nó, nhưng hoạt động này luôn diễn ra mỗi phút mỗi giây chúng ta sống, hướng chúng ta đến một sức khỏe vẹn toàn hơn hoặc ngược lại. Trọng tâm của quyển sách này là nâng cao nhận thức của bạn về cách để sử dụng hơi thở để đoạt lại những năng lực tự nhiên của cơ thể, để thở theo cái cách mà sẽ giúp ta đạt được sức khỏe dài hạn, cho dù bạn chỉ đơn giản là muốn chạy đủ nhanh để bắt kịp con trẻ hay đoạt huy chương vàng. Tôi hứa rằng bằng cách áp dụng những kiến thức và các bài tập đơn giản trong quyển sách này, tất cả mọi người, mặc cho họ có xem mình là vận động viên hay không, đều sẽ đạt được kết quả rõ ràng trong sức khỏe, vóc dáng và sự nghiệp thi đấu chỉ trong vài tuần. Đây không phải là lúc mà bạn làm nhiều hơn, thắng nhiều hơn, sống tốt hơn với ít nỗ lực hơn?

PHẦN I: BÍ MẬT CỦA HƠI THỞ

CHƯƠNG 1: NGHỊCH LÝ CỦA OXY

Don Gordon đam mê thể thao một cách cuồng nhiệt. Anh yêu mọi thứ về nó - mồ hôi, tinh thần tranh đua, những biển quảng cáo rực rỡ và vinh quang mà nó mang lại. Lớn lên, anh tham gia rất nhiều cuộc thi chạy đua và bóng bầu dục cùng cha, theo dõi những

cho cơ bắp, phổi và tim. Điều này dẫn đến giảm tình trạng hụt hơi trong lúc hoạt động thể chất, và do đó giúp cho việc phát triển thể chất dễ dàng hơn. Hô hấp tốt hơn chính là chìa khóa để mở ra cánh cửa để có được một cơ thể khỏe mạnh và dẻo dai.

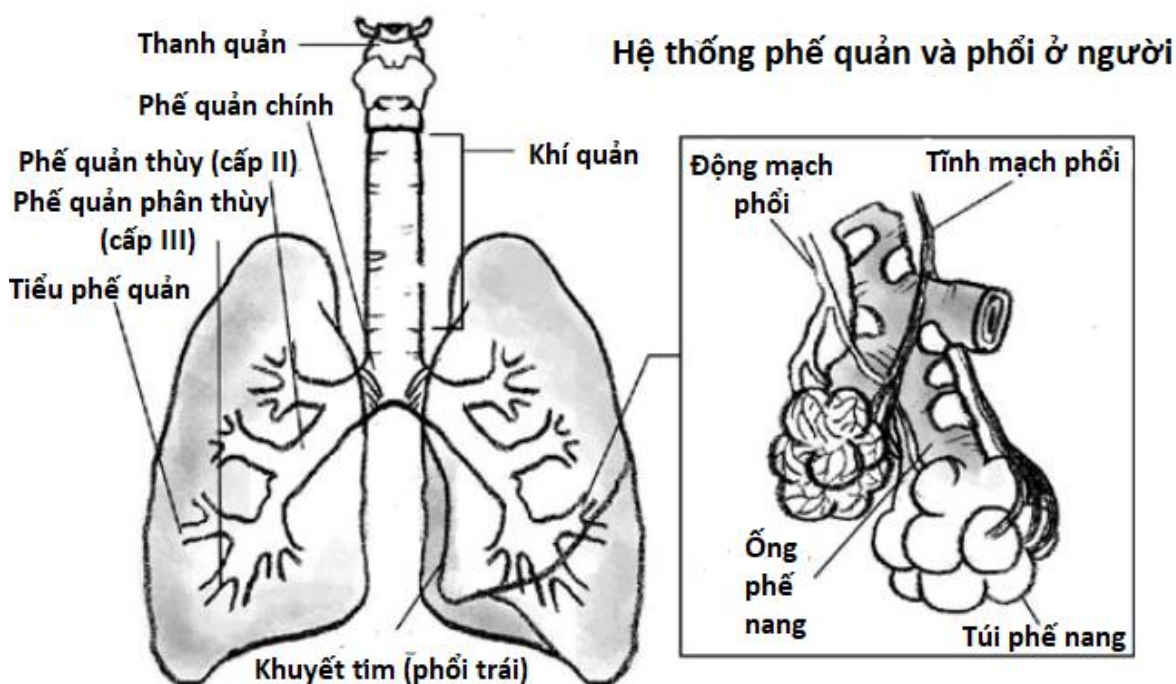
Hô hấp đúng cách để tối đa mức oxy hóa trong não, tim và các cơ hoạt động khác.

Trước khi bắt đầu đến với các bài tập của Oxygen Advantage, bạn phải hiểu căn bản hệ thống hô hấp và vai trò của carbon dioxide trong cơ thể. Nếu bạn muốn bỏ qua các giải thích khoa học, bạn có thể nhảy thẳng qua chương 2, nhưng càng hiểu cơ thể, bạn càng làm việc với nó hiệu quả.

Hệ hô hấp.

Hệ hô hấp của bạn chịu trách nhiệm đưa oxy từ môi trường bên ngoài vào tế bào và mô, rồi vận chuyển carbon dioxide tạo ra trong mô thải ra môi trường bên ngoài.

Hệ hô hấp có đủ mọi thứ bạn cần để cung cấp dưỡng khí trong lúc luyện tập và chơi thể thao ... miễn là bạn cho phép nó vận động đúng cách. Khi chúng ta thở, không khí đi vào và chạy theo khí quản (trachea), và được chia thành hai phần tại *phế quản* (*bronchi*): một phần được dẫn vào phổi phải và phần còn lại vào phổi trái. Tại phổi, phế quản lại được chia thành nhiều phần nhỏ gọi là *tiểu phế quản* (*bronchioles*), và đi vào nhiều túi khí nhỏ gọi là *phế nang* (*alveoli*). Để hình dung hệ thống phức tạp này, hãy tưởng tượng một cái cây lật ngược, khí quản là thân cây, hai cuống phổi là đỉnh của thân, nơi mà các nhánh nhỏ tiểu cuống phổi mọc ra. Ở cuối những nhánh nhỏ này là phần "lá" - phế nang, có nhiệm vụ truyền oxy vào máu. Đó là một ví dụ thú vị về sự cân bằng tiến hóa khi cây cối xung quanh cung cấp oxy cho cái cây ngay trong phổi của chúng ta lại có cấu trúc tương tự nhau.



Lá phổi chứa khoảng 300 triệu phế nang, được bao bọc bởi những mạch máu nhỏ gọi là *mao mạch (capillaries)*. Để giúp bạn hình dung được con số này lớn đến mức nào, thì diện tích khu vực tiếp giáp giữa phế nang và mao mạch phải rộng bằng một sân tennis. Mặt bằng siêu lớn này cung cấp tiềm năng đáng kinh ngạc để vận chuyển lượng oxy tối ưu hơn đến máu.

Như tôi đã giải thích, oxy là nhiên liệu mà cơ bắp cần để vận hành hiệu quả. Tuy nhiên, chúng ta thường hiểu nhầm rằng thở với khối lượng lớn sẽ tăng quá trình oxy hóa trong máu. Về thể chất, hoàn toàn bất khả thi khi cố gắng gia tăng mức độ bão hòa oxy trong máu theo cách đó, bởi vì máu hầu như luôn trong trạng thái bão hòa oxy. Có thể hình dung như việc bạn cứ cố đổ nước vào một cái chậu đã đầy vậy. Nhưng độ bão hòa oxy chính xác thì nó là gì, và nó ảnh hưởng gì đến việc cung cấp oxy cho cơ bắp?

Độ bão hòa oxy trong máu (SpO_2) là tỉ lệ phần trăm hồng cầu lưu chuyển oxy (phân tử hemoglobin) trong máu. Trong quá trình nghỉ, lượng không khí trung bình mà một người khỏe mạnh hô hấp là vào khoảng 4 đến 6 lít mỗi phút, đưa đến kết quả độ bão hòa oxy trong máu luôn dao động từ 95 đến 99%. Bởi vì oxy liên tục được khuếch tán từ máu vào tế bào, chúng ta gần như không thể đạt được mức độ bão hòa oxy 100%. Và SpO_2 đạt 100% nghĩa là mối liên kết giữa hồng cầu và phân tử oxy quá mạnh, giảm khả năng tế bào máu đưa oxy đến cơ bắp, nội tạng và mô. Chúng ta cần máu giải phóng oxy, chứ không phải là giữ chặt lấy nó. Cơ thể con người thực ra luôn dư thừa oxy trong máu - 75% được thở ra trong quá trình nghỉ và 25% còn lại được đẩy ra môi trường bên ngoài khi vận động. Cố gắng gia tăng mức độ bão hòa oxy lên đến 100% không mang lại lợi ích gì cả.

Ý tưởng thở thật sâu để hấp thụ nhiều oxy hơn cũng tương tự như việc bạn bảo một ai đó tiêu thụ vừa đủ lượng calories mà họ cần dùng là họ phải ăn nhiều hơn thế nữa. Rất nhiều học sinh của tôi cảm thấy điều này cực kì khó hiểu. Trong nhiều năm ròng họ luôn tin vào giáo lý rằng hít thở sâu mang lại rất nhiều "lợi ích" luôn được ra rả bởi những thầy dạy yoga, bác sĩ vật lý trị liệu, và những huấn luyện viên, chưa kể còn có cả truyền thông phương Tây. Và không quá khó để hiểu được lý do vì sao niềm tin này lại tồn tại bền bỉ đến vậy: hít thở sâu mang lại cảm giác sảng khoái, mặc dù nó mang lại cái hại nhiều hơn lợi. Cũng như con mèo thích một cái dũi lưng cùng cú ngáp dài, hít thở sâu kéo giãn phần trên của cơ thể, đem lại cảm giác thư giãn. Nhưng sự sảng khoái này lại dẫn đến niềm tin rằng hô hấp nhiều hơn thì sẽ tốt hơn.

Quy tắc của hô hấp

Có hai khía cạnh chính của việc hô hấp: số *nhịp* thở mỗi phút và *dung tích* không khí mà bạn đưa vào phổi mỗi nhịp thở. Mặc dù đây là hai thông số riêng biệt, nhưng chúng có liên hệ mật thiết với nhau.

Dung tích không khí mà mỗi lần chúng ta hít vào và thở ra được đo theo đơn vị lít, và thường được đo trong một phút. Y học thường chấp nhận một người bình thường hít vào và thở ra giao động từ 10 đến 12 nhịp, với mỗi nhịp thở đưa vào 500 ml không khí và tổng cộng 5 đến 6 lít khí mỗi phút. Ta có thể hình dung nó tương đương với khối không khí được chứa trong 3 chai rỗng có dung tích 2 lít. Ví dụ nếu một người có nhịp thở cao hơn - khoảng 20 nhịp thở mỗi phút, thì dung tích này cũng sẽ cao hơn. Nhưng

hô hấp quá mức không chỉ đến từ nhịp thở cao. Nhịp thở thấp hơn cũng mang lại kết quả tương tự nếu ở mỗi nhịp thở họ đưa vào cơ thể lượng oxy nhiều hơn; 10 nhịp hô hấp lớn vào khoảng 1000 ml cũng là dấu hiệu của việc thở quá mức. Ở chương kế, bạn sẽ được tiếp cận với phương pháp tự đo lường mật độ hô hấp bằng bài kiểm tra nhịp thở mang tên Body Oxygen Level Test, hay vắn tắt là BOLT.

Vậy làm cách nào mà chúng ta biết chắc chắn rằng mình đã thở chính xác và tận dụng tối ưu hệ hô hấp tuyệt vời của bản thân? Nghe thật kì lạ, nhưng không phải oxy là tác nhân chính tác động đến độ tối ưu của hô hấp, mà là carbon dioxide

Nhịp và lượng hô hấp được quyết định bởi thụ thể trong não, hoạt động như điều chỉnh nhiệt độ trong hệ thống giữ ấm tại nhà. Tuy nhiên, thay vì theo dõi độ dao động của nhiệt độ, những thụ thể này giám sát lưu lượng carbon dioxide và oxy tuần hoàn trong máu, cùng với độ acid và pH. Khi lượng carbon dioxide tăng lên một ngưỡng nhất định, những thụ thể nhạy cảm này kích thích quá trình hô hấp để thải ra lượng khí thừa. Hay nói một cách khác, loại bỏ lượng carbon dioxide thừa ra khỏi cơ thể là kích thích chính của quá trình hô hấp.

Carbon dioxide là sản phẩm sau cùng của quá trình phân hủy chất béo và carbohydrates mà chúng ta tiêu thụ. CO₂ được trả về từ mô và tế bào đến phổi thông qua mạch máu, và phần CO₂ thừa sẽ được thở ra ngoài. Tuy nhiên, điều quan trọng là một phần nhỏ carbon dioxide của cơ thể được giữ lại khi thở ra. Hô hấp chuẩn xác phụ thuộc vào và cũng là kết quả khi chúng ta luôn có một lượng carbon dioxide nhất định tồn tại trong phổi. Dù bạn có là vận động viên chuyên nghiệp, hay chỉ những người quan tâm tới hình thể, muốn quản lý cân nặng, thì việc hiểu đúng vai trò của carbon dioxide cũng rất quan trọng.

Hãy nghĩ theo hướng này: CO₂ là cánh cửa để oxy đến được với cơ bắp. Nếu cánh cửa chỉ mở hé, chỉ một lượng nhỏ oxy được đưa qua, và chúng ta rơi vào tình trạng thở không ra hơi khi vận động, tay chân bị chuột rút. Và ngược lại, nếu cánh cửa rộng mở, oxy chảy đều và chúng ta có thể duy trì hoạt động thể chất bền bỉ hơn và với cường độ cao hơn. Nhưng để hiểu cách mà hệ hô hấp hoạt động chúng ta cần phải đào sâu hơn vai trò quan trọng của carbon dioxide để sử dụng tối ưu nhất có thể.

Hô hấp quá mức có thể hiểu đơn giản là thói quen thở quá khối lượng không khí cần thiết. Nó không nhất thiết dẫn đến những triệu chứng rõ ràng như cơn thở hỗn hển khi một người trải qua cơn hoảng loạn. Khi chúng ta hô hấp quá những gì mà cơ thể cần, một lượng lớn carbon dioxide sẽ bị đưa ra khỏi phổi và qua đó, bị đào thải khỏi máu. Điều đó đã khép cánh cửa lại, cản bước oxy lưu thông. Thở quá nhiều trong một quãng thời gian ngắn không phải là vấn đề lớn, vì không có thay đổi đáng kể nào trong cơ thể diễn ra. Tuy nhiên, khi chúng ta thở quá mức trong thời gian dài, sự thay đổi sinh hóa ra mang đến kết quả là gia tăng độ nhạy cảm hoặc giảm sức chịu đựng của cơ thể đối với carbon dioxide. Dẫn đến lưu lượng thở ở trên mức bình thường vì thụ thể trong não liên tục thúc đẩy quá trình hô hấp để loại bỏ carbon dioxide bị hiểu nhầm là vượt quá mức mà thụ thể có thể chấp nhận. Kết quả là chúng ta mắc chứng hô hấp quá mức, với những biểu hiện tiêu cực. Hay nói cách khác, trong một số trường hợp nhất định sẽ dẫn dắt cơ thể chúng ta thở theo cái cách mà làm hại chính nó. Để chống lại điều này, bạn phải tự huấn luyện cơ thể cách thở tốt hơn.

Tôi thường hỏi những học trò của mình: “Ai cảm thấy mệt mỏi hơn mức mà họ nên cảm thấy mệt?” thì hầu như là trên 80% giơ tay. Công việc của tôi là giúp họ hiểu bản chất **KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết**

tại sao. Với sự hỗ trợ của máy đo nồng độ oxy trong máu, tôi đã đo lượng bão hòa oxy của hàng nghìn người, và hầu hết đều cho kết quả ở mức bão hòa oxy thông thường từ 95 đến 99%. Vậy vì sao họ lại mệt mỏi? Mức bão hòa oxy trong máu của họ ở mức bình thường, và họ liên tục cảm thấy không còn sức. Vấn đề không nằm ở chỗ thiếu hụt oxy trong máu, mà là lượng oxy được đưa vào mô và nội tạng, trong đó có cả não, là không đủ, đưa đến tình trạng mệt mỏi và kiệt sức. Điều này diễn ra vì quá nhiều carbon dioxide bị đẩy ra khỏi cơ thể. Thói quen thở quá mức ảnh hưởng đến quá trình giải phóng oxy đến hồng cầu, hậu quả là ảnh hưởng đến những hoạt động thể chất thường ngày. Điều này dẫn chúng ta về với hiệu ứng Bohr đã được nhắc đến ở phần giới thiệu và sẽ được tôi giải thích cặn kẽ hơn trong vài trang tới.

Lượng khí thở của một người có thể gấp hai hoặc ba lần lưu lượng thở tối ưu mà chúng ta không hề hay biết. Một khi thói quen của việc thở quá mức đã hình thành, nó thường được duy trì bằng một lượt thở sâu hoặc thở dài. Và khi thói quen đã ăn sâu vào thân thể và tâm trí, bạn sẽ hít vào quá mức những gì cơ thể cần mỗi phút, mỗi giờ, mỗi ngày. Sự thay đổi vi tế này ảnh hưởng tiêu cực đến hoạt động tự nhiên của cơ thể. Và nó không chỉ diễn ra khi chúng ta có ý thức; rất nhiều người ngủ mở miệng, và mặc cho họ có nhận thức được điều này hay không, nó kéo giảm năng lượng cả thể chất lẫn tinh thần.

Vậy tại sao lợi ích của việc thở nhẹ lại ít được biết đến? Thật khó để đưa ra câu trả lời chính xác, tuy nhiên có vài điểm mà chúng ta cần lưu ý. Đầu tiên là không khí không có cân nặng và rất khó đo lường, và quá trình hô hấp có thể thay đổi nhanh chóng và nhẹ nhàng trong quá trình đo đạc. Thứ hai là bác sĩ được học về cách oxy được giải phóng vào hồng cầu rất sớm trong quá trình học - hiệu ứng Bohr được miêu tả trong những sách y học căn bản nhất - nên rất có khả năng là kiến thức này bị quên lãng vào cuối học kì. Một lí do khác có thể là ảnh hưởng của việc thở quá mức ảnh hưởng lên mỗi cá nhân theo một cách riêng biệt, đưa đến kết quả là rất nhiều triệu chứng và vấn đề sức khỏe tưởng chừng như không có liên hệ gì với nhau, từ các bệnh về đường tim mạch, hô hấp và tiêu hóa đến đuối sức. Vấn đề rối rắm hơn ở chỗ, không phải ai mắc chứng hô hấp quá mức cũng sẽ có những biểu hiện rõ ràng, bởi ảnh hưởng của hô hấp quá mức phụ thuộc vào khuynh hướng gen của từng cá thể.

Cuối cùng, chúng ta có khá ít nhận thức về mối liên hệ giữa lưu lượng hô hấp và sức khỏe, rất nhiều người mắc hội chứng hô hấp quá mức đã tự học cách sống chung với các vấn đề về hô hấp và những vấn đề sức khỏe mỗi ngày. Nhưng khi đã rũ bỏ thái độ thờ ơ đối với hơi thở và đặt nó vào trung tâm của quá trình rèn luyện thể chất, chúng ta thường đạt được những kết quả khả quan hơn bất cứ một chế độ ăn kiêng nào.

Vậy chúng ta điều tiết lượng không khí tiêu thụ thế nào để tối ưu các hoạt động thể chất? Chắc bạn cũng đã rõ câu trả lời, nguyên tố quan trọng nhất chính là carbon dioxide.

Carbon dioxide: Không chỉ là khí thải.

Lượng carbon dioxide cô đọng trong bầu khí quyển của Trái Đất là rất thấp, nghĩa là chúng ta không mang chúng vào phổi mỗi lần thở. Mà thay vào đó sản xuất chúng trong tế bào mô thông qua quá trình chuyển hóa thực phẩm và oxy thành năng lượng. Duy trì một lượng khí chính xác mà chúng ta hô hấp đảm bảo lượng carbon dioxide nhất định tồn tại trong phổi, máu, mô và tế bào. Carbon dioxide chịu trách nhiệm cho những hoạt động chính yếu của cơ thể, như:

- Giải phóng oxy trong máu để sử dụng cho tế bào.
- Sự giãn nở cơ trơn ở thành của khí quản và mạch máu.
- Cân bằng pH trong máu

Vận chuyển Oxy từ máu đến cơ bắp và nội tạng.

Hemoglobin là protein tồn tại trong máu, và thường thì nhiệm vụ chính của nó là vận chuyển oxy từ phổi đến mô và tế bào. Một yếu tố cơ bản của phương pháp Oxygen Advantage là hiểu về hiệu ứng Bohr - cách mà oxy được giải phóng khỏi hemoglobin và đưa đến cơ và nội tạng. Quá trình này là chìa khóa mở ra tiềm năng thể chất thực sự của cơ thể, cho phép bạn vươn xa hơn và đạt được thành tựu bạn hằng mong muốn.

Hiệu ứng Bohr được khám ra vào năm 1904 bởi nhà sinh lý học người Đan Mạch Christian Bohr (Cha của Niels Bohr, nhà sinh lý học từng đoạt giải Nobel kiêm cầu thủ bóng đá). Trích lời của Christian Bohr, “Áp lực của carbon dioxide trong máu nên được xem là một yếu tố quan trọng trong quá trình chuyển hóa bên trong cơ thể. Nếu chúng ta có thể sử dụng đúng một lượng carbon dioxide nhất định, lượng oxy bị lãng phí trong cơ thể có thể được sử dụng hiệu quả hơn.”

Điểm quan trọng cần phải nhớ là hemoglobin giải phóng oxy **khí có sự có mặt của carbon dioxide**. Khi hô hấp quá mức, chúng ta đào thải một lượng lớn carbon dioxide khỏi phổi, máu, mô và tế bào. Đây là hội chứng giảm khí (hypocapnia), làm cho hemoglobin giữ oxy lại, dẫn đến giảm lượng oxy được giải phóng và do đó lượng oxy được vận chuyển đến các mô và nội tạng ít đi. Với việc lượng oxy cung cấp cho cơ bắp bị giảm đi, chúng hoạt động kém hơn những gì chúng ta kỳ vọng. Nghe thật kì lạ, nhưng cảm giác thêm được hít một hơi thật sâu khi chúng ta đạt đến giới hạn trong hoạt động thể chất lại không cung cấp oxy đến cơ bắp mà còn giảm đi quá trình oxy hoá. Và ngược lại, khi lượng hơi thở được giữ ở quanh ngưỡng chuẩn, áp lực mà carbon dioxide tạo lên trên máu cao hơn, làm giảm mối liên hệ giữa hemoglobin và oxy, qua đó tạo điều kiện để đưa oxy đến cơ và mô hiệu quả hơn. John West, tác giả cuốn sách Respiratory Physiology, cho chúng ta biết rằng “các cơ vận động nóng dần lên và tạo ra carbon dioxide, và nó mang lại lợi ích là gia tăng lượng oxy được chuyển đến mao mạch.” Chúng ta cung cấp càng nhiều oxy đến cơ bắp trong quá trình vận động, thì chúng càng làm việc mãnh liệt và bền bỉ hơn. Thông qua hiểu biết về hiệu ứng Bohr, hô hấp quá mức hạn chế khả năng giải phóng oxy khỏi máu, và qua đó ảnh hưởng đến mức độ hiệu quả của cơ bắp.

Sự co giãn của khí quản và mạch máu

Hô hấp quá mức cũng gây giảm lượng máu lưu thông. Với đa số, chỉ thở nặng trong khoảng 2 phút đã đủ để giảm lượng máu tuần hoàn trong cơ thể, trong đó có cả não, có thể gây ra triệu chứng chóng mặt và mê sảng. Hay nói cách khác, lượng máu lưu thông đến não giảm một lượng tương ứng với lượng carbon dioxide sụt giảm. Một nghiên cứu của Dr. Daniel M. Gibbs, đã được đăng trên *Tạp Chí Tâm Thần Học Hoa Kỳ*, “để đánh giá sự co thắt động mạch do thở quá mức”, chỉ ra rằng ở một số trường hợp riêng biệt, đường kính mạch máu có thể giảm tới 50%. Dựa trên công thức đo diện tích hình tròn πr^2 , lưu lượng máu bị giảm đến $\frac{1}{4}$. Những dẫn chứng này cho thấy rõ ràng hô hấp quá mức hoàn toàn có thể ảnh hưởng đến lượng máu lưu thông của bạn.

Hầu hết mọi người đều từng trải nghiệm qua cảm giác thiếu máu lên não do hô hấp quá mức. Chỉ với vài lần hít thở quá sâu qua đường miệng và bạn sẽ ngay lập tức có cảm giác chóng mặt. Tương tự như vậy, nhiều cá nhân ngủ mở miệng cảm thấy mệt mỏi hơn khi thức dậy, mặc cho họ đã ngủ bao lâu đi chăng nữa, họ vẫn sẽ cảm thấy mệt mỏi và chệch choạng vài giờ đầu sau khi thức dậy. Có rất nhiều tài liệu chỉ ra rằng thói quen thở bằng miệng trong cả lúc thức giấc và lúc ngủ đều đưa đến kết quả cơ thể cảm thấy kiệt sức, thiếu tập trung, giảm hiệu suất và cảm thấy khó ở. Rõ ràng đây không phải là công thức cho một cuộc sống chất lượng hay một chương trình luyện tập hiệu quả.

Những điểm trên cũng đúng với những cá nhân có nghề nghiệp yêu cầu họ phải liên tục giao tiếp, như giáo viên hay nhân viên sales. Những người hoạt động trong các lĩnh vực tương tự đều quá rõ cảm giác mệt mỏi sau một ngày làm việc, nhưng sự kiệt quệ sau giờ làm việc không phải lúc nào cũng đến từ việc gắng sức về thể chất hay tinh thần - rất có khả năng đó là do ảnh hưởng của mức độ hô hấp quá cao khi giao tiếp không ngừng nghỉ. Cơ thể yêu cầu nhiều oxy hơn để chuyển đổi thực phẩm sang năng lượng khi tham gia các hoạt động thể chất là điều hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên trong trường hợp này, việc hô hấp gia tăng trong khi nhu cầu oxy trong cơ thể không thực sự tăng cao, gây ra sự nhiễu loạn khí huyết và giảm lưu lượng máu.

Phụ thuộc vào gen có bị di truyền bệnh hen suyễn hay không, sự giảm tải lưu lượng carbon dioxide trong máu có thể làm các cơ thuộc đường ống dẫn khí co rút lại, dẫn đến tình trạng thở khò khè và khó thở. Tuy nhiên, việc tăng lượng carbon dioxide giúp mở khí quản và cho phép lượng oxy được vận chuyển lớn hơn và đưa đến những kết quả khả quan cho các bệnh nhân mắc bệnh hen suyễn. Và sau cùng, chúng ta đều hoạt động trên cùng một quang phổ, với việc thở đúng ở một đầu và thở sai ở đầu còn lại. Đường hô hấp ít bị co thắt không chỉ mang lại lợi ích cho những người mắc bệnh hen suyễn, chắc hẳn hầu hết vận động viên đều từng trải qua cảm giác thất lồng ngực, thở quá mức, ho, và không thể hít thở tự do, trong đó có cả những người chưa hề có tiền sử mắc bệnh suyễn. Và chỉ bằng cách điều chỉnh cách mà bạn thở những triệu chứng này đều có thể được loại bỏ

Quy tắc của pH trong máu

Ngoài việc xác định lượng oxy được giải phóng vào mô và tế bào, carbon dioxide còn có vai trò điều chỉnh độ pH trong máu: độ acid và kiềm trong máu của bạn. Độ pH trong máu thông thường là 7.365, và mức độ này phải được giữ xác với mức tiêu chuẩn, hoặc cơ thể bạn bắt buộc phải bù vào. Ví dụ, khi độ pH trong máu thiên về phía kiềm, hô hấp giảm để tăng lượng carbon dioxide và đưa pH về điểm cân bằng. Ngược lại, nếu độ pH thiên về acid (như khi bạn tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chế biến), mức hô hấp tăng cao để giảm tải mức carbon dioxide và thông quá đó là giảm tải acid, đưa pH về mức cân bằng. Duy trì mức pH luôn ở ngưỡng trung bình là cực kỳ quan trọng với sự sinh tồn. Nếu pH thiên về phía acid và rơi xuống dưới ngưỡng 6.8, hay nghiêng về phía kiềm và lên trên mức 7.8 thì sẽ đưa đến những hậu quả nặng nề cho cơ thể. Điều này là vì mức độ pH ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng hoạt động của nội tạng và quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

The pH-CO₂ Link



Các bằng chứng khoa học chỉ ra rằng carbon dioxide là yếu tố chính yếu không chỉ trong điều tiết hô hấp, tối ưu lưu lượng máu, và giải phóng oxy đến cơ bắp, mà còn đóng vai trò cân bằng độ pH. Nói ngắn gọn, mối quan hệ giữa cơ thể và carbon dioxide quyết định chúng ta khỏe mạnh đến đâu, ảnh hưởng hầu như đến mọi khía cạnh của cơ thể. Phương pháp thở hiệu quả hơn cho phép carbon dioxide đảm bảo mọi góc ngách trong hệ thống hoạt động đồng đều, giúp chúng ta đạt được tiềm năng tối ưu của độ bền bỉ và sức mạnh trong thi đấu thể thao.

Không có đủ lượng CO₂ cần thiết, mạch máu co rút lại và hemoglobin không thể giải phóng oxy vào máu; với việc thiếu hụt oxy, cơ bắp hoạt động không hiệu quả. Chúng ta trở nên khó thở, hoặc chạm ngưỡng khi còn chưa tận dụng hết khả năng. Nó dần trở thành một vòng lặp: không phải là khó thở dẫn đến thở hỗn hển, mà chính việc thở hỗn hển dẫn tới khó thở. Trong những chương kế, bạn sẽ học cách phá vỡ vòng lặp này và xây dựng một quy trình thở hữu hiệu hơn.

Loại bỏ chứng hô hấp quá mức là chìa khóa để tận dụng tiềm năng của CO₂ mà bạn luôn có sẵn. Hiểu cách mà hệ hô hấp hoạt động là bước đầu tiên trong quá trình lột xác này, như trường hợp của Alison, vận động viên nghiệp dư từng là một vận động viên xe đạp đầy khát vọng.

Tôi gặp Alison khi cô ấy 37 tuổi, và cô đã nghiêm túc đi theo con đường vận động viên xe đạp từ thời niên thiếu. Cô ấy tập luyện hai đến ba lần mỗi tuần, 37 dặm mỗi lần tập. Đạp xe cho phép Alison có thời gian cho chính cô, để được bỏ lại những bộn bề lo toan cuộc sống và đến gần hơn với thiên nhiên, tận hưởng từng luồng gió mát thổi qua khuôn mặt. Mặc dù đã luyện tập đều đặn suốt nhiều năm liền, Alison vẫn trải qua những cơn khó thở khi đạp xe ở tốc độ trung bình. Trong những lần đi đường trường, cô thường trải qua cơn mê sảng và buồn nôn, bắt buộc phải dừng lại và nghỉ ngơi bên vệ đường. Đôi khi vấn đề trở nên nghiêm trọng đến nỗi cô có cảm giác mất ói và sắp ngất đi. Cô không hiểu nổi vì sao sau tất cả những nỗ lực tập luyện, cô vẫn không cải thiện được vấn đề. Những cơn chóng mặt buồn nôn tiếp diễn, buộc Alison phải ghé thăm bác sĩ và tìm đến những chuyên gia. Họ đều không tìm thấy bất cứ dấu vết nào của bệnh hen suyễn và tim mạch. Nhưng vấn đề vẫn không được giải quyết, và sự lo ngại của Alison lớn dần. Cô biết có cái gì đó không đúng mặc dù các đợt kiểm tra y tế hoàn toàn không chỉ ra được gì.

Một huấn luyện viên địa phương giới thiệu Alison tìm đến tôi, và ngay lập tức tôi nhận ra những dấu hiệu của thói quen hô hấp đường miệng, trong đó có sự di chuyển quá mức ở vùng ngực khi thở. Cô ấy thường xuyên thở dài và luôn cảm thấy thiếu không

khí. Thói quen thở tẹt hại không chỉ diễn ra khi cô luyện tập, mà trong cuộc sống hằng ngày, nên cô ấy đã tự tạo ra vòng lặp hạn chế khả năng của chính mình. Mặc dù hầu hết mọi chuyên viên sức khỏe sẽ không bao giờ để tâm đến nhịp thở của Alison, Tôi thì lại tin tưởng rằng phương pháp hô hấp tốt hơn là chìa khóa để giải quyết vấn đề của cô ấy.

Alison như trút được nỗi lo âu đè lên cô khi tôi chỉ ra rằng thói quen hô hấp quá mức là gốc rễ vấn đề. Cô ấy hiểu ngay rằng nếu trong những hoạt động hằng ngày cô đã thở quá mức, vậy nó ắt hẳn có liên quan đến việc thở gấp hơn khi tham gia thể thao, dẫn đến khó thở quá mức. Và cũng như trường hợp của rất nhiều người, không chỉ vận động viên như Alison, hô hấp quá mức đã làm mất cân bằng toàn bộ hệ thống của cô ấy. Bằng cách mất đi lượng carbon dioxide cần thiết cho cơ thể để đưa oxy đến tim, cơ bắp, phổi và đầu, cô ấy đã tự phá hoại khả năng của bản thân. Sự khó thở gây ra bởi thói quen thở miệng đã tạo ra một vòng lặp mà ở đó Alison luôn có cảm giác muốn hít thở sâu hơn để đối phó, nhưng lại càng làm tăng quá mức lượng hơi thở của cô.

Sau hai tuần luyện tập các bài tập được đề ra trong quyển sách này, Alison đã giảm đi triệu chứng khó thở, cơn buồn nôn và muốn xỉu dừng hẳn. Thể chất của cô phát triển đáng kể; cô cảm thấy bình tĩnh hơn, ngủ ngon hơn và có nhiều năng lượng hơn. Dĩ nhiên, không phải ai có chứng hô hấp quá mức đều bị xỉu, vì triệu chứng của chứng thở quá mức còn phụ thuộc vào khuynh hướng di truyền của gen (sẽ được tôi trình bày ở chương 13), nhưng trong tất cả mọi trường hợp sẽ có một vài triệu chứng thường gặp - thường không thể giải thích bởi bác sĩ và các chuyên gia như trường hợp của Alison. Cũng như bác sĩ lồng ngực Claude Lum trình bày, thở quá nhiều “sẽ đưa đến tập hợp những triệu chứng lạ và thường dường như không có liên quan đến nhau, mà chúng ảnh hưởng đến cả cơ thể, nội tạng và cả hệ thống.” Cần phải xác định hô hấp quá mức càng sớm càng tốt, để tránh việc đối diện với những triệu chứng cực đoan như trường hợp của Alison.

Ở chương kế tiếp, chúng ta sẽ tiếp cận với phương pháp cực kỳ đơn giản để ước lượng khả năng chịu đựng carbon dioxide và thể tích thở, và nó có ý nghĩa thế nào tới sức khỏe và thi đấu. Cuối cùng, và quan trọng hơn hết, chúng ta sẽ bắt đầu học bước đầu tiên để cải thiện quá trình oxy hóa trong cơ thể.

CHƯƠNG 2: BẠN THỰC SỰ KHỎE MẠNH ĐẾN MỨC NÀO? BODY OXYGEN LEVEL TEST- BÀI KIỂM TRA BOLT

Nếu bạn có dịp chạy bộ cùng một vận động viên chuyên nghiệp, hẳn nhiên bạn sẽ kỳ vọng nhịp thở của anh ta nhẹ nhàng, đều đặn và dễ dàng chứ không phải phì phò như một cái đầu tàu hơi nước. Trong thực tế, nghiên cứu chỉ ra rằng vận động viên thường ít trải qua cảm giác khó thở hơn 60% so với những người ít vận động trong cùng một bài tập.

Cảm giác khó thở dữ dội thường là rào cản lớn nhất với khả năng đột phá của chúng ta, và hô hấp nhẹ nhàng có thể được xem như một lợi thế lớn để cải thiện hiệu suất thi đấu của bạn. Với việc giúp cho cơ thể luyện tập một cách dễ dàng, thở nhẹ không chỉ là dấu hiệu của một thể chất cân đối; mà còn khỏe mạnh và an toàn hơn.

Trong suốt quá trình luyện tập cường độ cao, khối lượng oxy được tiêu thụ tăng cao, dẫn đến làm loãng đi một phần O₂ trong máu. Trong cùng lúc đó, hoạt động của cơ bắp và tỷ lệ trao đổi chất tăng cao dẫn đến sinh ra nhiều carbon dioxide, làm tăng nồng độ của CO₂ trong máu.

Như chúng ta đều biết, mỗi hơi thở đều là do tác động từ áp lực liên tục của carbon dioxide (và một lượng nhỏ áp lực của oxy) lên động mạch. Khi áp lực của carbon dioxide tăng cao và áp lực của oxy giảm, quá trình hô hấp được kích thích.

Để trải nghiệm ảnh hưởng của carbon dioxide trong vai trò là tác nhân kích thích quá trình hô hấp, hãy làm theo các bước đơn giản sau đây: thở ra nhẹ nhàng và bịt mũi lại để nhịn thở. Trong quá trình nhịn thở, carbon dioxide tích tụ trong máu, và sau một khoảng thời gian ngắn thụ thể trong não và vùng cổ sẽ gửi tín hiệu đến các cơ hô hấp để bắt đầu lại quá trình hô hấp nhằm loại bỏ lượng carbon dioxide thừa. Bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được các cơ ở cổ và bụng co thắt, đi kèm với thôi thúc muốn hô hấp. Ngừng quá trình nhịn thở và bắt đầu thở lại qua đường mũi ngay khi bạn bắt đầu nhận được những tín hiệu kể trên. Cần lưu ý rằng mục đích chính của quá trình hô hấp là loại bỏ lượng carbon dioxide dư thừa, chứ không phải đào thải càng nhiều carbon dioxide càng tốt. Hô hấp quá mức trong một khoảng thời gian dài sẽ làm giảm lượng carbon dioxide xuống dưới mức cơ thể cần, và làm tăng độ nhạy cảm của các thụ thể trong não với carbon dioxide.

Độ nhạy cảm của thụ thể đối với carbon dioxide và oxy có tác động đến cách mà cơ thể đối phó với hoạt động thể chất. Khi thụ thể hô hấp có phản ứng mạnh với carbon dioxide và giảm áp lực đối với oxy trong máu, bạn sẽ thở dốc và nặng nề. Cơ thể sẽ gặp khó khăn để duy trì khối lượng hô hấp gia tăng này, nhưng bởi vì hô hấp quá mức làm giảm mức độ carbon dioxide, do đó ít oxy được đưa đến cơ bắp hơn. Và kết quả? Lao lực, hiệu suất thi đấu đáng thất vọng và khả năng cao là bị chấn thương.

Ngược lại, sở hữu mức độ chịu đựng với carbon dioxide cao hơn không chỉ làm giảm khó thở mà còn cho phép oxy được đưa đến cơ bắp hiệu quả hơn trong quá trình luyện tập. Khi thụ thể hô hấp ít nhạy cảm hơn với carbon dioxide, bạn sẽ giảm dần khó thở trong khi cơ thể tập nặng hơn và ít tốn sức hơn; hơi thở sẽ trở nên nhẹ nhàng trong cả lúc nghỉ và luyện tập. Hô hấp hiệu quả dẫn đến giảm số gốc tự do được tạo ra, giảm tỷ lệ viêm cơ, tổn thương mô và chấn thương.

Gốc tự do (hay chất oxy hóa) được tạo ra khi oxy mà chúng ta hít thở được chuyển hóa thành năng lượng. Trong quá trình luyện tập, hô hấp tăng mạnh, dẫn đến nhiều gốc tự do hơn được tạo ra. Gốc tự do là một phần bình thường của chức năng cơ thể và chỉ gây hại khi có sự mất cân bằng giữa chất oxy hóa và chất chống oxy hóa có trách nhiệm vô hiệu hóa chúng. Mất cân bằng oxy hóa (Oxidative stress) diễn ra khi có quá nhiều gốc tự do tồn tại trong cơ thể mà không bị vô hiệu hóa bởi chất chống oxy hóa, gốc tự do tấn công những tế bào khác, gây viêm, cơ bắp kiệt sức và luyện tập quá sức (overtraining)

Một trong những khác biệt chính giữa vận động viên sức bền và người thường là cách cơ thể phản ứng với tình trạng áp lực thấp của oxy (hypoxia) và áp lực cao của carbon dioxide (hypercapnia). Hay nói cách khác, vận động viên có khả năng chịu đựng nồng độ carbon dioxide đậm đặc hơn và nồng độ oxy loãng hơn trong máu trong quá trình luyện tập. Những bài tập luyện khắc nghiệt làm tăng lượng oxy tiêu thụ và lượng carbon

dioxide được tạo ra, nên một điều rất quan trọng là vận động viên phải làm quen với những thay đổi khí này.

Để có hiệu suất thi đấu ấn tượng, hệ hô hấp của bạn không được phản ứng quá mạnh với việc tăng cao nồng độ carbon dioxide và giảm oxy. Luyện tập các bài tập khắc nghiệt trong thời gian dài cũng giúp cơ thể làm quen với việc chịu đựng những thay đổi nói trên, tuy nhiên trong quyển sách này, tôi sẽ gửi đến các bạn phương pháp còn hiệu quả hơn. Những bài tập hô hấp được đề cập đến trong chương trình Oxygen Advantage cũng có thể dễ dàng kết hợp với bất cứ chương trình tập luyện nào khác, mặc cho bạn có phải là vận động viên hay không, thậm chí nếu bạn đang bị chấn thương thì vẫn có thể thực hành những bài tập này. Bạn còn có thể tăng cường sức khỏe chỉ với một bài tập dài 10 phút đơn giản trong tư thế ngồi.

Tăng VO₂ Max.

Một khái niệm liên quan đến hiệu suất thi đấu mà bạn cần biết là tốc độ tiêu thụ oxy tối đa, hay VO₂ Max. Đây là chỉ số đo lường khối lượng tối đa mà cơ thể có thể vận chuyển và sử dụng oxy khi vận động hết công suất trong khoảng thời gian 1 phút. VO₂ Max là một yếu tố quyết định khả năng duy trì các bài tập thể chất và được xem là chỉ số đo lường tốt nhất của độ bền tim mạch và bộ môn thể dục aerobic. Trong những môn yêu cầu sức bền cao như đạp xe, chèo thuyền, bơi và chạy bộ, những vận động viên đẳng cấp thế giới luôn có mức VO₂ Max rất cao. Nên hầu hết các bài luyện tập sức bền đều nhắm đến nâng cao chỉ số VO₂ Max của vận động viên.

Nghiên cứu cho thấy khả năng của vận động viên trong khi tăng áp lực carbon dioxide và giảm oxy tương ứng với tốc độ tiêu thụ oxy tối đa. Hay nói cách khác, khả năng chịu đựng lượng carbon dioxide đậm đặc hơn trong máu đồng nghĩa với việc có thể đạt được mức VO₂ Max cao hơn, đỉnh điểm là oxy được vận chuyển và sử dụng tốt hơn trong cơ bắp.

Không cần phải bàn cãi, luyện tập đúng và thường xuyên giúp giảm mức độ phản ứng của cơ thể với carbon dioxide, cho phép luyện tập với cường độ cao hơn và tăng cường VO₂ Max. Trong quá trình luyện tập, hoạt động trao đổi chất được tăng cường sản sinh khả năng chịu đựng carbon dioxide cao hơn bình thường. Qua thời gian dài, mức chịu đựng carbon dioxide của thụ thể hô hấp được tăng cao, giúp người tập thở dễ và nhẹ nhàng hơn trong quá trình luyện tập và quá trình oxy hóa trong cơ bắp được nâng cao. Có thể đưa oxy đến cơ bắp hiệu quả hơn trong quá trình luyện tập căng thẳng nâng cao chỉ số VO₂ Max- và cũng là mục tiêu của hầu hết mọi vận động viên trong quá trình luyện tập.

Trong chương 7 bạn sẽ được học cách mô phỏng huấn luyện vùng cao. Khi nín thở, độ bão hòa oxy trong máu giảm, dẫn đến cơ thể sản sinh thêm tế bào hồng cầu để cân bằng lại lượng bị mất đi. Bởi vì tế bào hồng cầu vận chuyển oxy, có một lượng lớn hơn trong máu cũng sẽ dẫn đến tăng cường độ dẻo dai và chỉ số VO₂ Max. Cùng với chỉ số VO₂ Max, một chỉ số khác cũng được những huấn luyện viên rất quan tâm là hiệu năng chạy bộ (running economy). Chỉ số này được xác định bởi lượng năng lượng hoặc oxy được tiêu thụ khi chạy dưới tốc độ tối đa. Dĩ nhiên, càng ít tiêu tốn năng lượng chứng tỏ cơ thể bạn sử dụng oxy hiệu quả, cũng là biểu hiện của chỉ số hiệu năng chạy bộ cao.

Có một mối liên kết mạnh mẽ giữa hiệu năng chạy bộ và hiệu suất chạy đường trường của giới vận động viên chuyên nghiệp, nơi mà hiệu năng chạy bộ được xem như một chỉ số dự đoán chính xác hơn so với VO_2 Max. Vì lí do này, khoa học gia thể thao, huấn luyện viên, và vận động viên thường xuyên áp dụng những kĩ thuật để phát triển hiệu suất chạy bộ, như huấn luyện sức mạnh và huấn luyện vùng cao. Tuy nhiên, một phương pháp thứ ba dùng để tăng cường hiệu suất chạy bộ được công nhận rộng rãi là thực hành kỹ thuật nín thở, đã được chứng minh là phát triển sức mạnh và sức bền cơ hô hấp. Các nghiên cứu về việc cắt giảm hô hấp chỉ ra rằng nếu thực hành các bài tập nín thở, hiệu suất chạy bộ có thể được phát triển lên đến 6%.

Đọc đến đây nhiều bạn sẽ tự đặt câu hỏi, nếu huấn luyện thể chất đã đủ để luyện tập cho cơ thể chịu đựng lượng carbon dioxide đậm đặc hơn và oxy loãng hơn, vậy còn cần gì đến chương trình tập này nữa? À hỏi hay đấy, nhưng trong cuộc sống hiện đại, chúng ta hoàn toàn không thể tách biệt trước những tác nhân ảnh hưởng tiêu cực đến hô hấp, và thậm chí có rất nhiều vận động viên chuyên nghiệp cũng khó lòng tránh khỏi tình trạng hít thở nặng nề khi nghỉ ngơi; quá trình hít vào và thở ra của họ có thể dễ dàng nhận thấy bằng mắt thường và phát ra từ phần ngực trên. Họ có thể đã thi đấu rất tuyệt vời rồi, nhưng họ còn có thể làm hơn thế nữa.

Thật vô lý nếu chúng ta đặt kỳ vọng rằng hơi thở sẽ trở nên tối ưu trong quá trình thi đấu mặc dù ngay khi nghỉ ngơi thì hô hấp đã không hiệu quả rồi. Nếu nhịp thở của bạn đã sai ngay từ những hoạt động thường ngày, thì làm sao nó có thể đúng trong một hai tiếng lúc bạn tập luyện? Nó không làm việc như thế. Chương trình luyện tập Oxygen Advantage tập trung vào việc huấn luyện lại cho chúng ta cách thở chính xác trong lúc nghỉ ngơi và khi thực hành những bài tập nhẹ, cũng như bài tập có cường độ trung bình đến cao. Phương pháp này giúp phát triển những thói quen tốt và đem những lợi ích bền lâu đến hô hấp của bạn, không cần biết cơ thể bạn khỏe mạnh thể nào hay bạn chơi môn thể thao gì.

Trong những trang kế tiếp, bạn có thể xác nhận độ nhạy với carbon dioxide thông qua bài kiểm tra Body Oxygen Level Test (BOLT). Bài kiểm tra này giúp đo lường mức độ thoải mái khi nhin thở của bạn đến đâu. Đầu tiên bạn sẽ được biết thêm về tình trạng sức khỏe hiện tại, và rồi bạn sẽ hiểu vì sao chương trình luyện tập Oxygen Advantage giúp bạn ngủ ngon, tập trung và nhiều năng lượng hơn; giảm khó thở khi hoạt động thể chất; và gia tăng chỉ số VO_2 max.

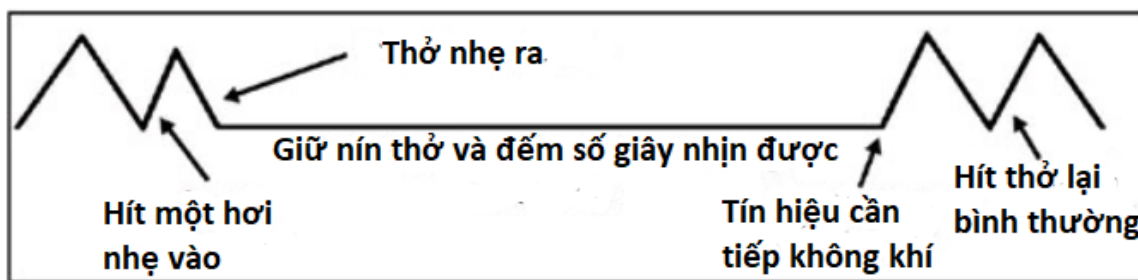
Body Oxygen Level Test (BOLT)

Từ những năm 1975, nghiên cứu đã chỉ ra thời lượng nhin thở thoải mái có thể được xem như một bài kiểm tra để xác định thể tích hô hấp trong quá trình nghỉ và khó thở trong quá trình vận động. BOLT là một công cụ rất hữu dụng và chính xác để xác định thể tích hô hấp. Nó đơn giản, an toàn, không yêu cầu những thiết bị đo lường tinh vi, và có thể áp dụng bất cứ lúc nào. Điểm khác biệt giữa BOLT và các bài kiểm tra nín thở khác ở chỗ vì nó chỉ đo lường thời gian nín thở đến khi cơ thể gửi tín hiệu đầu tiên yêu cầu quay lại quá trình hô hấp. Nín thở đến khi bạn cảm nhận được tín hiệu đầu tiên yêu cầu hô hấp trở lại cung cấp thông tin hữu ích về cảm giác hụt hơi đầu tiên diễn ra và là một công cụ rất hữu ích để đánh giá tình trạng khó thở. Các bài kiểm tra nín thở khác thường tập trung vào khoảng thời gian tối đa mà bạn có thể nhin thở, nhưng chỉ số này có độ chính xác không cao vì việc nín thở có thể chịu tác động bởi ý chí và quyết tâm.

Vận động viên có thừa ý chí và quyết tâm, nên không có gì phải nghi ngờ khi hầu hết chúng ta sẽ muốn đo chỉ số BOLT bằng cách nhịn thở càng lâu càng tốt. Nhưng nếu bạn thực sự nghiêm túc muốn phát triển khả năng hô hấp hữu hiệu hơn và tăng chỉ số VO₂ max bằng bài tập nín thở trong quyển sách này, tôi yêu cầu bạn theo sát hướng dẫn và đo chỉ số BOLT một cách chính xác-bằng cách chỉ nín thở đến khi cảm nhận được tín hiệu muốn hô hấp trở lại đầu tiên xuất hiện.

Nói ngắn gọn, điểm BOLT của bạn càng thấp, lưu lượng hô hấp càng cao, và lưu lượng hô hấp cao dẫn đến bạn thường xuyên khó thở khi vận động.

Để có một kết quả chính xác, hãy nghỉ ngơi 10 phút trước khi đo điểm BOLT của bạn. Đọc kỹ lượng hướng dẫn và chuẩn bị một chiếc đồng hồ bấm giờ. Bắt đầu đo điểm BOLT của bạn nào:



1. Hít một hơi bình thường và thở ra, cả hai đều phải thực hiện bằng mũi.
2. Lấy tay kẹp mũi lại để cản không khí không vào phổi.
3. Bắt đầu tính giờ đến khi bạn cảm thấy mong muốn hô hấp trở lại, hay một cơn co thắt thúc bạn khôi phục quá trình hô hấp. Những cảm giác này có thể bao gồm ham muốn được nuốt nước bọt hay sự co thắt khí quản. Bạn cũng có thể cảm thấy những cơn co thắt không chủ ý đầu tiên của các cơ ở bụng hoặc cổ họng khi cơ thể cho gửi tín hiệu yêu cầu chúng hoạt động thở trở lại. (*Ghi nhớ rằng BOLT không phải là bài kiểm tra thời gian tối đa mà bạn có thể nhịn thở, mà chỉ kiểm tra khoảng thời gian để cơ thể phản ứng với tình trạng thiếu khí.*)
4. Buông mũi ra, dừng đếm giờ, và hít vào qua mũi. Lần hít vào ở cuối quá trình kiểm tra phải nhẹ nhàng.
5. Quay lại thở bình thường.

Xin hãy nhớ những điểm chính yếu sau đây khi đo BOLT:

- Bắt đầu nhịn thở sau một hơi thở ra nhẹ.
- Nín thở đến khi cơ khí quản bắt đầu di chuyển. Nhớ rằng đây không phải là bài kiểm tra xem bạn nín thở tối đa được bao lâu.
- Nếu bạn không cảm nhận được cử động bất thường nào ở các cơ hô hấp, vậy hãy buông mũi ra khi cảm nhận được sự thôi thúc rõ ràng đầu tiên hoặc cảm giác căng thẳng đặc biệt đầu tiên để tiếp tục thở

- BOLT là bài kiểm tra, không phải bài tập để hô hấp đúng.
- Nhớ rằng đo điểm BOLT chỉ nín thở đến khi cảm nhận được cử động bất thường của cơ hô hấp. Nếu sau quá trình nín thở bạn cần hít một hơi thật sâu, tức là bạn đã nín thở quá lâu rồi.

Bài kiểm tra BOLT hoạt động như thế nào

Khi bạn nín thở, bạn đang cản oxy đi vào phổi và ngăn cản carbon dioxide thải ra môi trường. Sau đó nồng độ carbon dioxide trong máu và phổi bắt đầu đậm đặc hơn còn oxy loãng dần. Vì carbon dioxide là kích thích chính cho quá trình hô hấp, thời gian nín thở của bạn chỉ ra bạn có thể chịu được bao nhiêu carbon dioxide, hoặc phản ứng thông khí của bạn với carbon dioxide.

Phản ứng thông khí mạnh với carbon dioxide chỉ ra rằng ngưỡng chịu đựng của bạn thấp, dẫn đến kết quả thời gian nín thở ngắn. Ngược lại, khả năng chịu đựng tốt và giảm phản ứng thông khí với carbon dioxide đưa đến kết quả nín thở lâu hơn.

Nếu điểm BOLT thấp, thụ thể hô hấp của bạn đặc biệt nhạy cảm với carbon dioxide, và lưu lượng thở của bạn sẽ cao hơn vì phổi phải làm việc cật lực để đào thải lượng carbon dioxide bị hiểu nhầm là dư thừa. Tuy nhiên, khi bạn có mức chịu đựng bình thường với carbon dioxide và đạt điểm BOLT cao hơn, bạn sẽ có khả năng giữ hơi thở đều đặn ở lúc nghỉ và hô hấp nhẹ nhàng hơn trong lúc vận động.

Lần đầu tiên làm bài kiểm tra BOLT, có thể bạn sẽ bất ngờ vì điểm của bạn thấp hơn những gì bạn trông đợi - nhưng hãy nhớ rằng đến cả vận động viên chuyên nghiệp vẫn có thể đạt điểm BOLT thấp! Tin vui là điểm BOLT của bạn có thể được nâng cao dễ dàng với những bài tập hô hấp đơn giản có thể kết hợp vào cuộc sống thường nhật hay các chương trình luyện tập khác. Với một cá nhân thường xuyên vận động thì khi làm bài kiểm tra BOLT sẽ đạt mức 20 giây. Nếu điểm BOLT của bạn dưới 20, phụ thuộc vào yếu tố gen di truyền, bạn thường sẽ có những trải nghiệm như nghẹt mũi, ho, thở khó khè, khó ngủ, ngáy, kiệt sức, và thường phải đối diện với những cơn khó thở khi tham gia hoạt động thể chất. Cứ mỗi lần bạn nín thở thêm được 5 giây, bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn, nhiều năng lượng hơn và bớt khó thở khi tham gia hoạt động thể chất. Mục tiêu của chương trình huấn luyện Oxygen Advantage là nâng điểm BOLT của bạn lên 40 giây, và đây là mục tiêu khả thi và hoàn toàn trong tầm tay.

Nâng cao điểm BOLT là một yếu tố quan trọng để đạt được mức chịu đựng cao hơn. Cũng như những gì mà tôi đã trình bày, có một mức chịu đựng với carbon dioxide cao hơn nghĩa là bạn đã đạt được mức VO_2 max cao hơn và thi đấu hiệu suất hơn. Chương trình luyện tập Oxygen Advantage đều nhắm tới nâng cao điểm BOLT và tối ưu tiềm năng của bạn!

Điểm BOLT liên quan thế nào đến khó thở khi chơi thể thao?

Điểm BOLT chuẩn cho một cá nhân khỏe mạnh là 40 giây. Trong quyển sách mang tựa: *Sinh lý học: Dinh dưỡng, năng lượng và hiệu suất con người (Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance)* viết bởi William McArdle và đồng nghiệp, tác giả có viết: “Nếu một cá nhân sau khi thở ra bình thường có thể nín thở đạt mốc 40

giây trước khi cảm giác muốn được thở tăng lên thì đây là một câu chuyện truyền cảm hứng.”

Những gì đúng trong lý thuyết không phải lúc nào cũng có thể đem ra thực hành. Thật sự thì hầu hết con người, trong đó có cả giới vận động viên, thường có thời gian nín thở thoải mái vào khoảng 20 giây, thậm chí còn thấp hơn. Tuy nhiên, để khai phá toàn bộ tiềm năng, chúng ta phải đặt mục tiêu điểm BOLT đạt 40 giây.

Chỉ số đo lường thời gian nín thở cũng được dùng trong các nghiên cứu về cơn khởi phát và độ dai dẳng của chứng khó thở (dyspnea) và các triệu chứng của hen suyễn. Kết quả xuất hiện đi xuất hiện lại là thời gian giữ hơi thở càng ngắn, thì khả năng bị khó thở, ho, và thở khò khè trong quá trình nghỉ ngơi và luyện tập càng cao.

13 năm qua tôi đã làm việc với hàng nghìn bệnh nhân mắc chứng hen suyễn đủ mọi độ tuổi. Mặc dù trong giới y khoa thời gian nín thở không được sử dụng rộng rãi như một thông số để đo lường mức độ nặng nhẹ của bệnh hen suyễn, nó vẫn là thước đo tuyệt vời để đánh giá tình trạng hô hấp và những triệu chứng như ho, thở khò khè, co thắt lồng ngực, khó thở và hen suyễn khi vận động. Nếu như bạn từng trải qua khó thở hay những triệu chứng của bệnh hen suyễn khi vận động, thì hiệu suất vận động của bạn đang bị giới hạn bởi tình trạng hô hấp này. Bằng cách áp dụng chương trình luyện tập Oxygen Advantage và theo dõi tiến độ với hệ điểm BOLT, bạn sẽ dễ dàng và nhanh chóng đạt được hiệu suất thi đấu cao hơn và loại bỏ được những triệu chứng của bệnh hen suyễn khi vận động. Mục tiêu chung nhất của chương trình luyện tập Oxygen Advantage là nâng điểm BOLT của bạn lên trên 40 giây, nhưng cứ mỗi lần bạn nâng điểm BOLT lên 5 giây, bạn sẽ nhận thấy những triệu chứng như ho, thở khò khè, co thắt lồng ngực, và khó thở giảm mạnh. Chương 12 sẽ bàn sâu hơn về vấn đề này.

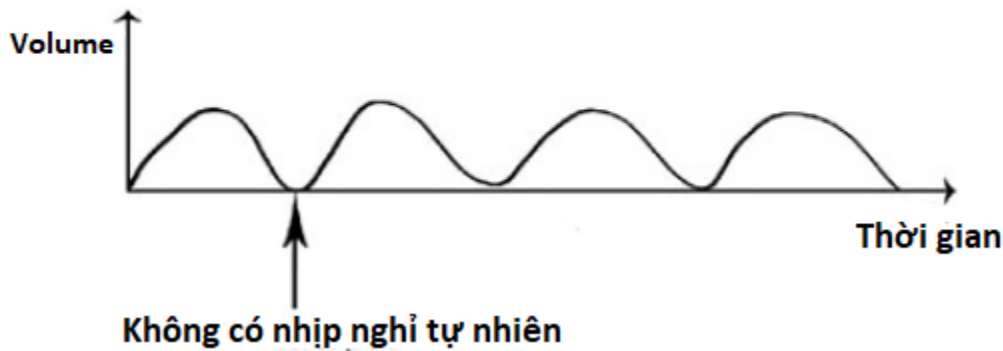
BOLT và lưu lượng hô hấp

Hãy thử làm theo các bước sau:

- Ngồi xuống với một cây viết và tờ giấy.
- Tập trung vào hô hấp, theo dõi nhịp và độ sâu của từng hơi thở.
- Vẽ chúng ra giấy.
- Làm vậy trong khoảng nửa phút hoặc hơn, và xem bản vẽ của bạn liên quan thế nào đến BOLT dựa trên những bản vẽ dưới đây.

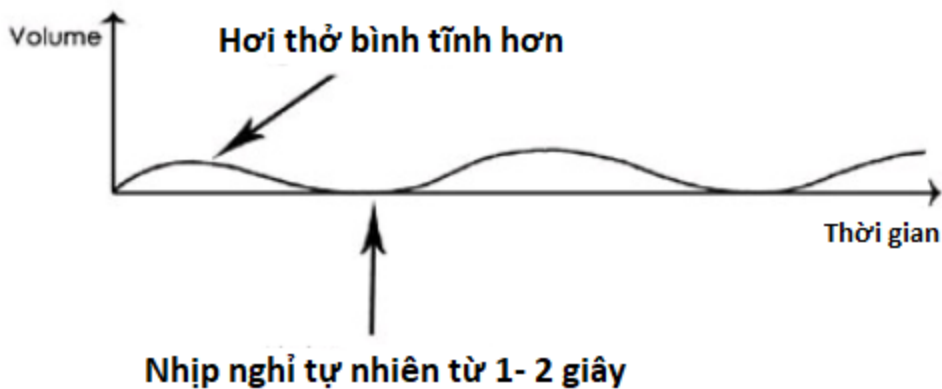
Những biểu đồ sau đây là ví dụ về mối liên hệ giữa lưu lượng thở và điểm BOLT 10 giây.

BOLT 10 GIÂY



Khi điểm BOLT vào tầm 10 giây, hơi thở của bạn trở nên ồn ào, bất ổn, nặng nề, và không có nhịp nghỉ tự nhiên giữa các hơi thở. Nếu điểm BOLT của bạn từ 10 giây trở xuống, bạn thường sẽ trải qua cảm giác hiếu khí, thậm chí là ngay cả khi bạn chỉ ngồi yên. Thói quen thở bằng ngực trên và miệng cũng thường diễn ra. Số lượng hơi thở trong lúc nghỉ có thể đạt từ 15 đến 30 nhịp mỗi phút.

BOLT 20 GIÂY



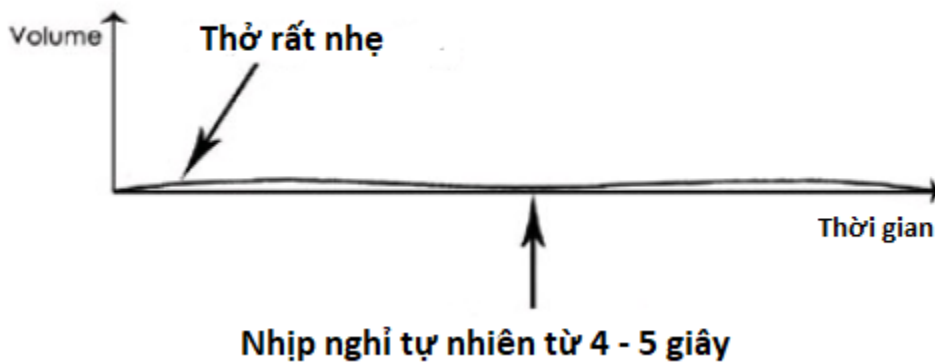
Khi điểm BOLT rơi vào mức 20 giây, hơi thở vẫn nặng nề nhưng đều đặn hơn. Cả số lượng và khối lượng của mỗi lần hô hấp đều ít hơn BOLT 10 giây. Nhịp nghỉ tự nhiên từ 1 đến 2 giây diễn ra ở mỗi lần kết thúc một nhịp thở. Số lượng nhịp thở mỗi phút vào khoảng 15 đến 20 nhịp.

BOLT 30 GIÂY



Khi BOLT rơi vào 30 giây, hơi thở nhẹ nhàng, từ tốn, và im lặng. Số lượng và khối lượng của mỗi nhịp thở tiếp tục giảm khi điểm BOLT tăng. Nhịp nghỉ tự nhiên thường từ 2 đến 3 giây. Số lượng nhịp thở trong lúc nghỉ ngơi mỗi phút thường vào khoảng 10 đến 15 nhịp.

BOLT 40 GIÂY



Khi điểm BOLT đạt 40 giây, hơi thở nhẹ nhàng, tĩnh lặng, và tối giản. Ở thang điểm này, rất khó để nhận thấy sự di chuyển nào của hô hấp. Nhịp nghỉ tự nhiên thường kéo dài từ 4 đến 5 giây. Số lượng nhịp thở trong lúc nghỉ mỗi phút vào khoảng 6 đến 10 hơi thở nhẹ.

BOLT và hiệu suất thi đấu thể thao

Trong quá trình vận động, lưu lượng hô hấp tăng cao, nhưng lượng khí carbon dioxide được sản sinh ra cũng vậy. Khi BOLT của bạn trên 30 giây, có một tỉ lệ đồng nhất giữa

lượng carbon dioxide được sinh ra thông qua sự gia tăng hoạt động của cơ bắp và lượng carbon dioxide bị đào thải khi hô hấp. BOLT vào khoảng 20 đến 30 giây cho thấy bạn vẫn có thể cải thiện tốt hơn. Tuy nhiên, chúng ta sẽ bắt đầu gặp rắc rối khi BOLT rơi vào dưới mốc 20 giây, cũng như hô hấp quá mức sẽ loại bỏ lượng carbon dioxide nhiều hơn là lượng carbon dioxide được tạo ra trong quá trình vận động, dẫn đến thất thoát CO₂ rỗng, giảm lượng oxy được vận chuyển và gây co thắt ở mạch máu và khí quản. Đưa đến kết quả hiệu suất thi đấu thấp và rất nhiều tác động tiêu cực lên sức khỏe.

Quy luật chung của mối liên hệ giữa BOLT và lưu lượng hô hấp là: điểm BOLT càng thấp, thì sự chênh lệch giữa lưu lượng hô hấp và quá trình trao đổi chất càng cao, vì thế dẫn đến nhu cầu kiểm soát hơi thở khi nghỉ và luyện tập. Điểm BOLT càng gần mốc 40 bao nhiêu, thì độ đồng điệu giữa lưu lượng hô hấp và quá trình trao đổi chất càng cao. Khi khối lượng hô hấp của bạn bằng với với lượng carbon dioxide cơ thể tạo ra, bạn sẽ dễ dàng luyện tập với cường độ cao hơn trong khi giữ được hơi thở tĩnh lặng và đều đặn.

Có thể khá khó cho trẻ em và thanh thiếu niên áp dụng chính xác BOLT, nên chúng ta có thể đo lường bằng đếm số bước mà các em có thể đi khi nín thở. Điểm này sẽ được giải thích tường tận hơn ở mục chương trình luyện tập Oxygen Advantage cho trẻ em và thanh thiếu niên ở trang 286 của cuốn sách.

Ở đầu chương tôi từng nói rằng chỉ cần luyện tập chương trình Oxygen Advantage trong tư thế ngồi cũng đủ để nâng cao điểm BOLT của bạn. Những người với điểm BOLT dưới 15 thường không thể luyện tập thể dục vì chúng khó thở. Tuy nhiên, bằng cách bắt đầu từ tốn với những bài tập giảm hô hấp đơn giản, có thể thực tập cả trong tư thế ngồi hoặc tản bộ, những người điểm BOLT thấp vẫn có thể nhanh chóng phát triển khả năng chịu đựng và hô hấp hiệu quả hơn chỉ trong vài tuần. Một khi điểm BOLT của bạn trên 20 giây, bạn có thể tham gia các hoạt động thể chất và tiếp tục nâng cao điểm BOLT với những bài tập nâng cao hơn.

Bất cứ vận động viên nào cũng có thể học cách tiếp cận những nguồn lực tự nhiên của cơ thể để luyện tập nhanh hơn, mạnh hơn, và tận hưởng niềm vui thú khi chứng kiến sự phát triển về thể chất. Và nếu bạn là một huấn luyện viên, biết chính xác điểm BOLT của từng vận động viên sẽ giúp bạn đưa ra những nhận định chính xác hơn. Như người ta thường nói, tri thức là sức mạnh; hiểu tường tận khả năng vận động của cơ thể sẽ cho phép bạn thi đấu với phong độ tối ưu nhất.

3 bước để nâng điểm BOLT

Các bài tập trong quyển sách này sẽ hướng dẫn bạn qua mỗi giai đoạn trong hành trình tìm đến phương pháp hô hấp tối ưu, cơ thể cân đối và dẻo dai. Dưới đây là hướng dẫn ngắn gọn về mỗi bước trong tổng ba bước để nâng cao điểm BOLT:

1. Ngăn cản thất thoát Carbon Dioxide.

- Thở bằng mũi, cả ngày lẫn đêm.
- Dừng thở dài, hãy nuốt nước bọt để ngăn lại. Cứ mỗi lần thở dài một vài phút là quá đủ để duy trì chứng hô hấp quá mức mãn tính, nên cần phải có biện pháp chống lại thói quen thở dài bằng cách nuốt nước bọt hoặc nín thở. Nếu bạn chỉ

nhận ra sau khi đã thở dài, hãy nín thở 10 đến 15 giây để bù lại lượng carbon dioxide bị thải ra.

- Tránh việc hít một hơi thật sâu mỗi lần ngáp hoặc nói chuyện. Những cá nhân có điểm BOLT thấp thường mệt mỏi và ngáp suốt ngày. Cố gắng đừng hít thở quá sâu khi ngáp. Cũng tương tự, những người có công việc yêu cầu nói nhiều nên chú ý rằng hơi thở của họ không nên được nghe thấy khi giao tiếp. Nếu bạn có thể nghe thấy hơi thở của mình khi nói chuyện, thì tốt nhất hãy nói chậm lại, dùng những câu ngắn gọn, và thở nhẹ qua mũi giữa mỗi câu.
- Quan sát hô hấp của bạn mỗi ngày, thở đúng trong lúc nghỉ ngơi không thể nghe thấy hay cảm nhận được.

2. Nâng cao khả năng chịu đựng Carbon Dioxide

Đây là lúc bạn bắt đầu các bài tập giảm thiểu lưu lượng hô hấp trở lại mức bình thường. Nó sẽ mang lại cảm giác cơ thể thư giãn và giúp bạn thở chậm rãi hơn và trở nên bình tĩnh hơn. Mục tiêu là tạo ra một mức hiếu khí chấp nhận được. Duy trì nhu cầu không khí từ 10 đến 12 phút sẽ làm mới thụ thể trong não giúp cơ thể chịu được một lượng carbon dioxide đậm đặc hơn.

Bước 1 và 2 là rất cần thiết để nâng điểm BOLT từ 10 lên 20 giây.

3. Mô phỏng huấn luyện vùng cao

Trong quá trình vận động, lưu lượng thở gia tăng cùng với quá trình trao đổi chất, tạo ra carbon dioxide. Hô hấp ít hơn mức mà bạn cảm thấy cần trong quá trình luyện tập là một phương pháp tuyệt vời để giúp cơ thể chịu đựng lượng carbon dioxide đậm đặc hơn, trong cùng lúc đó giúp cơ thể chinh phục được mức oxy loãng hơn.

Cái lợi của việc áp dụng các kĩ thuật hô hấp trong quyển sách này vào hoạt động thể chất là vì chúng ta có thể tạo ra môi trường thiếu khí hơn so với lúc nghỉ. Thiếu khí là một yếu tố quan trọng để nâng điểm BOLT từ 20 lên 40 giây.

Hãy ghi nhớ những điểm quan trọng sau đây khi bạn nâng cao điểm BOLT:

- Bạn sẽ cảm thấy khỏe mạnh hơn *mỗi lần* điểm BOLT của bạn nâng lên 5 giây.
- Tiến độ thường thấy nhất là bạn nâng được 3 đến 4 giây sau 2 hoặc 3 tuần đầu theo chương trình. Khi điểm BOLT của bạn chạm mốc 20 giây, quá trình tiến bộ sẽ bắt đầu chậm lại. Cũng không lấy gì làm lạ khi điểm BOLT của bạn kẹt ở mốc 20 giây từ 8 đến 10 tuần. Để nâng điểm BOLT của bạn từ 20 lên 40 giây, bạn cần phải áp dụng các kĩ thuật từ quyển sách này trong quá trình luyện tập thể chất. Hãy kiên trì, và đừng nhụt chí khi điểm BOLT của bạn chưa có tiến triển! Mặt khác, bạn sẽ được tận hưởng những lợi ích mà bạn đã đạt được từ mốc 20 giây.

- Lý do để điểm BOLT chậm tiến bao gồm các nhân tố trong đời sống, như stress hay giao tiếp quá nhiều, và các loại bệnh tật. Mức độ nghiêm trọng và thời gian kéo dài của bệnh sẽ quyết định tiến độ phát triển BOLT của bạn, nhưng mặc cho sức khỏe của bạn ở thời điểm hiện tại không được tốt, luôn có những bài tập mà bạn có thể thực hiện và nâng cao thể chất. Cần phải kiên trì, vì có rất nhiều lợi ích sức khỏe mà việc chỉ nâng cao điểm BOLT một chút thôi mang lại.
- Điểm BOLT sẽ được kiểm tra chuẩn xác nhất ngay sau khi thức dậy, vì bạn không thể ảnh hưởng tới hơi thở trong lúc ngủ, do đó điểm BOLT được lấy vào buổi sáng hoàn toàn phụ thuộc vào lưu lượng thở tự nhiên được thiết lập bởi trung tâm hô hấp của bạn.
- Mục tiêu của bạn là duy trì điểm BOLT mức 40 giây trong suốt 6 tháng. Cũng như lối sống hiện đại có thể ảnh hưởng tiêu cực đến điểm BOLT, bạn cần phải chú tâm vào nhịp thở trong suốt ngày, đảm bảo rằng bạn thở nhẹ nhàng qua mũi, và áp dụng chương trình Oxygen Advantage vào đời sống thường nhật cũng như khi luyện tập. Điều này sẽ giúp bạn duy trì điểm BOLT.

Dưới đây là các bài tập dựa trên điểm BOLT của bạn (chương trình luyện tập chi tiết hơn sẽ được trình bày ở trang 267):

BOLT dưới 10 giây:

- Bài tập hồi phục hô hấp (Breathing Recovery Exercise) để thông mũi
- Thở mũi hoàn toàn
- Tránh thở dài và thở sâu
- Thở nhẹ để thở đúng (tên bài tập) trong quá trình nghỉ ngơi.
- Bài tập hồi phục hô hấp

BOLT từ 10 đến 20 giây:

- Bài tập thông mũi
- Thở mũi hoàn toàn
- Tránh thở dài và hít sâu
- Thở nhẹ để thở đúng trong quá trình nghỉ ngơi.

BOLT từ 20 đến 30 giây:

- Bài tập thông mũi
- Thở mũi hoàn toàn
- Thở nhẹ để thở đúng trong quá trình nghỉ ngơi và vận động.

- Mô phỏng tập luyện vùng cao trong lúc đi bộ nhanh hay đi bộ đường trường.

BOLT từ 30 trở lên:

- Thở mũi hoàn toàn
- Thở nhẹ để thở đúng trong quá trình nghỉ ngơi và vận động.
- Mô phỏng tập luyện vùng cao trong lúc đi bộ nhanh hay đi bộ đường trường.
- Luyện tập bài tập mô phỏng vùng cao nâng cao

Nhắc lại: nếu bạn có vấn đề sức khỏe nào hoặc điểm BOLT thấp hơn 10 giây, xin đừng cố nhịn thở quá sức, vì mất kiểm soát hô hấp kéo dài có thể làm trầm trọng thêm vấn đề của bạn. Xin đừng thử các bài tập thông mũi hay các bài mô phỏng huấn luyện vùng cao trừ khi bạn có BOLT trên 10 giây. Và khuyến khích bạn thực hành nín thở khi tản bộ hoặc chạy khi điểm BOLT của bạn trên 10 giây.

Giải độc cơ thể (Body detoxification)

Khi bạn đang trong quá trình luyện tập theo chương trình Oxygen Advantage, bạn có thể sẽ trải qua trạng thái giải độc cơ thể. Độ dài của quá trình giải độc này phụ thuộc vào điểm BOLT và sức khỏe ở thời điểm hiện tại của bạn. Nói chung, điểm BOLT càng cao bạn càng khỏe mạnh, thì bạn sẽ có ít khả năng đối mặt với nó. Ngược lại, nếu điểm BOLT thấp và bản thân cảm thấy không khỏe trong thời gian dài, có khả năng rất cao bạn sẽ phải trải qua quá trình này. Nhớ rằng thay đổi lưu lượng thở về mức thông thường nâng cao lượng máu lưu thông và oxy hóa của mô và nội tạng. Với nội tạng hoạt động tốt hơn, sản phẩm thải sẽ nhanh chóng được tống ra khỏi cơ thể.

Trải qua quá trình giải độc là một tin tốt, vì đây là minh chứng cho thấy sức khỏe của bạn đang cải thiện, và bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận được lợi ích mà chương trình mang lại. Nói chung, các phản ứng thải độc thường kéo dài từ vài giờ đến một hoặc hai ngày.

Những biểu hiện của việc giải độc cơ thể:

- Uống nhiều nước hơn bình thường
- Mất cảm giác thèm ăn
- Miệng có vị lạ
- Cảm thấy buồn rầu
- Đau đầu ngắn hạn
- Phổi tăng tiết chất nhầy với những ai có bệnh hen suyễn
- Cảm và sổ mũi, đặc biệt là trong quá trình vận động
- Tiêu chảy

Một phần không thể thiếu của việc giải độc là giảm cảm giác thèm ăn, nên rất quan trọng khi bạn chỉ ăn khi cảm thấy đói bụng. Để giảm cường độ và thời lượng của quá trình giải độc, uống nước ấm thường xuyên và tiếp tục thực hành các bài tập giảm hô hấp.

Trong chương kế tiếp chúng ta sẽ đặt bước chân đầu tiên để nâng cao điểm BOLT của bạn: thở mũi. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu chức năng của mũi, cách để thông mũi, biết được việc thở mũi ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe, chơi thể thao...và thậm chí cả trong chuyện giường chiếu.

CHƯƠNG 3: MŨI ĐỂ THỞ - MIỆNG ĐỂ ĂN

Bước đầu tiên để xác định lưu lượng hô hấp và gia tăng điểm BOLT của bạn là quay lại điểm căn bản nhất và học cách thở bằng mũi cả ngày lẫn đêm. Cũng như bất cứ đứa trẻ nào cũng nhận thức được rằng mũi được tạo ra cho việc thở, và miệng là để ăn. Con người thở bằng mũi từ lúc lọt lòng, và đó chính là đường dẫn chính của hệ hô hấp suốt hàng trăm nghìn năm.

Chỉ khi tổ tiên cổ đại của chúng ta đối mặt với nguy hiểm họ mới chuyển qua hô hấp bằng miệng để đưa vào cơ thể một lượng lớn không khí, chuẩn bị cho hoạt động thể chất nặng nề sắp diễn ra.

Cũng vì lí do này mà thở miệng đồng nghĩa với trường hợp khẩn cấp, nó kích hoạt phản ứng chiến đấu hoặc là bỏ chạy (fight-or-flight) mà tổ tiên chúng ta từng trải qua, nhưng lại thiếu đi hoạt động thể chất để cơ chế hoạt động của cơ thể trở lại bình thường. Từ góc nhìn của ngành sinh lý học hô hấp, thở miệng sử dụng vùng ngực trên, trong khi thở mũi là vùng bụng. Bạn có thể kiểm tra sự khác biệt bằng cách ngồi trước gương, đặt một tay lên ngực và tay còn lại lên bụng. Hít một hơi qua miệng và cảm nhận di chuyển của tay, sau đó hít một hơi qua mũi và so sánh khác biệt của hai lần hô hấp.

Thở bằng ngực trên thường có mối liên hệ với phản ứng căng thẳng, trong khi đó hô hấp bằng mũi giúp giữ hơi thở đều đặn, nhẹ nhàng. Một hiệu nhằm thường thấy khi hít thở “sâu” là làm căng lồng ngực lên và đẩy hai vai lên cao, nhưng hoạt động này không giúp bạn thở sâu hơn hay mang lại lợi ích gì cho quá trình cung cấp oxy của cơ thể. Việc

hít thở sâu để đối phó với stress là hoàn toàn đúng, nhưng một hơi thở sâu chính xác thì phải tới từ bụng, nhẹ nhàng và tĩnh lặng; đối lập hoàn toàn với một hơi thở lớn khi bạn đang cố gắng giữ bình tĩnh.

Thở miệng di chuyển phần ngực trên, thường là một hơi thở lớn, và có thể gây giảm lượng oxy trong động mạch. Không có gì bất ngờ khi những người có thói quen thở miệng thường thiếu sức sống, khó tập trung và ủ rũ. Chúng ta đều biết kiểu người thở bằng mồm, thường được các nhà làm phim Hollywood và cả Bollywood khắc họa là kẻ đần độn. Và trước khi bạn cho rằng tôi là một gã kiếm nhãi, tôi từng thở mồm hơn 20 năm, nên tôi quá rõ những ảnh hưởng của thói quen tai hại này lên cơ thể. Hơn nữa, cứ mỗi lần soi gương tôi lại nhìn thấy hậu quả của nhiều năm thở bằng miệng mang lại. Nha sĩ và chuyên gia chỉnh hình nha khoa cũng đã có rất nhiều tài liệu về những tác hại của việc thở mồm gây lên trên khuôn mặt: hàm hẹp, răng mọc lệch, cảm thụt, và lỗ mũi nhỏ bất thường. Mặc dù chỉnh hình nha khoa và đeo niềng răng là hình ảnh quá thường gặp của thanh thiếu niên ngày nay, tổ tiên của chúng ta lại thường sở hữu khuôn mặt lớn với những chiếc răng mọc đều đặn.

Vào những năm 1930, một vị nha sĩ tên Dr. Weston Price nghiên cứu về những thay đổi cấu trúc khuôn mặt và răng mọc lệch ở rất nhiều Quốc gia và nền văn hóa. Một trong những phát hiện của ông khi đang ghé thăm một nhóm người Gaelic sống tại quần đảo Hebridean bên bờ Scotland là trẻ em bắt đầu thở mồm sau khi cha mẹ chúng đổi khẩu phần ăn từ hải sản và cháo bột yến mạch sang những thực phẩm hiện đại hơn như “bánh bông lan angel, bánh mì trắng và các mặt hàng bột trắng, mút cam, rau quả đóng hộp, nước trái cây có đường, kẹo mút.”

Khám phá của Dr. Price chỉ ra mối liên kết giữa chế độ ăn hiện đại và tăng thông khí mãn tính. Thực phẩm chế biến sản sinh chất nhầy và acid. Trong suốt quá trình tiến hóa, khẩu phần ăn của loài người luôn có 95% thực phẩm tạo kiềm và 5% thực phẩm tạo acid. Nhưng đến ngày nay, trái ngược hoàn toàn, chúng ta có khẩu phần ăn 95% acid và 5% kiềm. Thực phẩm tạo acid-như những loại thực phẩm chế biến, các sản phẩm làm từ bơ sữa, thịt, bánh mì, đường, cà phê, và trà-kích thích quá trình hô hấp. Một phản ứng tự nhiên khi trải qua nhu cầu hô hấp gia tăng đột biến là mở miệng để tiếp nhận nhiều không khí hơn. Trải qua thời gian dài, não dần quen với việc lấy vào nhiều không khí hơn, và hô hấp quá mức dần trở thành một thói quen.

Mặt khác, thực phẩm tạo kiềm như trái cây, rau quả, nước lã, được cơ thể hấp thu dễ dàng; đây là những thực phẩm “thân thiện với hô hấp”. Nhưng mặc dù những thực phẩm này mang lại rất nhiều lợi ích, tôi không khuyên bạn trở thành một người ăn chay trường. Protein là một phần quan trọng của một chế độ ăn tốt cho sức khỏe, và thịt cung cấp lượng lớn protein tự nhiên. Thay đổi quan trọng mà bạn cần là loại bỏ thực phẩm chế biến ra khỏi thực đơn của bạn. Có thể nó chiếm nhiều không gian nhất trong siêu thị đấy, nhưng nó không phù hợp với bất cứ ai cả.

Mũi là một trong những bộ phận quan trọng nhất của cơ thể con người. Trong một lần đi đến Bắc Mỹ, George Catlin phát hiện ra rằng những người phụ nữ bản địa rất chú ý đến cách hô hấp của trẻ sơ sinh. Nếu đứa trẻ thở bằng miệng, người mẹ sẽ nhẹ nhàng khẹp miệng trẻ lại để bé tiếp tục thở bằng mũi. Catlin cũng nhận ra rằng tỉ lệ bệnh tật của người dân bản địa là rất thấp khi so sánh với nhóm thực dân Châu Âu. Trong quyển sách được xuất bản năm 1882 có tựa đề *ngậm mồm lại và cứu mạng mình*, Catlin viết, “Khi tôi nhìn thấy một người phụ nữ da đỏ đáng thương giữa rừng hoang, hạ thấp đứa trẻ sơ sinh khỏi bầu sữa, và đẩy khẹp miệng đứa bé lại khi nó đang dần chìm vào giấc

ngủ ... Tôi đã phải thốt lên, ‘Sự giáo dục tuyệt vời! Người mẹ này xứng đáng làm bảo mẫu cho những vị vua’” Và Catlin so sánh việc này với những đứa trẻ thực dân Âu ngữ với miệng mở rộng, thở hổn hển trong những căn phòng nóng nực, ngột ngạt và bức bối.

Thở mũi là một phần không thể thiếu cho sự sinh tồn hay kĩ năng săn bắt của động vật. Báo Gêpa, loài vật chạy nhanh nhất thế giới, có thể tăng tốc từ 0 đến 60 dặm/giờ trong chưa đến 3 giây. Những chiếc xe hiện đại nhất cũng không thể làm được điều đó, với một ngoại lệ duy nhất là chiếc Bugatti Veyron, sẽ tiêu tốn của bạn hàng triệu đô để được cảm nhận gia tốc tự nhiên của loài báo này. Với tốc độ và tính hiệu quả, báo Gêpa không tốn quá nhiều thời gian để tóm được con mồi, nhưng giữ hơi thở qua đường mũi cũng mang lại lợi thế săn mồi cực kì lớn, đảm bảo rằng con mồi sẽ hết hơi trước khi chạy thoát.

Loài chó là một ví dụ điển hình nhất về động vật thường xuyên thở mồm - bạn có thể bắt gặp chúng mở mồm thở hổn hển vào những ngày nắng nóng hay sau một chặng đường dài. Nhưng trong mọi khoảng thời gian khác thì chúng sẽ thở bằng mũi, chỉ dùng miệng để ăn, uống và sữa. Tự nhiên đã làm cho hầu hết mọi loài động vật có vú đều thở bằng mũi bằng cách đặt vị trí khí quản để phần sau của mũi dẫn trực tiếp đến phổi. Hay nói cách khác, hầu hết các loài vật đều rất khó để thở miệng.

Điều đó vẫn đúng ở loài người khi vừa lọt lòng, nhưng chỉ sau vài tháng thì khí quản di chuyển dần xuống dưới phần sau của lưỡi, cho phép trẻ thở bằng cả mũi lẫn miệng. Charles Darwin cảm thấy kì lạ vì sự thích nghi này ở con người: khác với hầu hết các loài động vật, đường đưa thức ăn vào cơ thể và dẫn xuống dạ dày và đường dẫn không khí đến phổi lại được đặt cạnh nhau. Vị trí song song này dường như rất không thực tế, vì nó làm tăng nguy cơ thực phẩm đi vào sai đường, yêu cầu cơ thể phát triển một cơ chế nuốt phức tạp hơn. Nguyên nhân của việc này rất có thể là do khả năng nói và bơi lội, vì cả hai hoạt động đều yêu cầu chủ động kiểm soát hệ hô hấp. Và nếu Darwin từng nghiên cứu về tác hại của việc hô hấp bằng miệng thì tôi tin chắc rằng ông sẽ xem thở mồm là một trong những tiến hóa ăn hại nhất của loài người, hơn cả nguy cơ bị mắc nghẹn.

Hầu hết loài vật phụ thuộc vào khả năng thở mũi để sinh tồn, và việc thở mồm thường chỉ là sự thích nghi ở một số loài nhất định. Lấy ví dụ loài chim, là loài thở chủ yếu qua mũi, ngoại trừ các loài chim có khả năng lặn như chim cánh cụt, bồ nông và ó biển. Nói chung, khi động vật thở bằng miệng thì đây là biểu hiện của bệnh tật, chấn thương, kiệt sức. Chuột bạch và thỏ sẽ luôn thở bằng mũi thậm chí ngay khi chúng vận động mạnh và chỉ thở miệng khi chúng bị biến chứng bất thường ở hệ hô hấp. Các loài gia súc gia cầm cũng tương tự, trong đó có cả bò, cừu, lừa, dê và ngựa. Biểu hiện thở mồm ở các loài này là một dấu hiệu rõ ràng cho chủ nông trại biết rằng chúng đang có vấn đề. Các chủ nông trại thường có kinh nghiệm khi trông thấy một con bò hay cừu đứng bất động với cổ trương dài ra và mở miệng, họ sẽ hiểu ngay rằng nó đang bị bệnh rất nặng - đến lúc gọi bác sĩ thú y rồi đấy.

Khi xét đến độ quan trọng của việc hô hấp bằng mũi, không hề có sự khác biệt nào giữa động vật ăn thịt và con mồi. Thở mũi đặc biệt mang lại lợi thế cho ngựa và hươu, vì điều này cho phép chúng có thể vừa gặm cỏ vừa thở, trong khi đó lại còn giúp chúng đánh hơi thấy thú săn mồi tiếp cận chúng. Trong một diễn biến khác, bản thân tôi từng là một người có thói quen thở mồm, thường bị khiển trách bởi thói quen nhai ngoác mồm - một thói quen xấu xí, đủ sức làm kinh hoàng những người bạn xui xẻo ngồi ăn cùng tôi.

Không giống như loài ngựa, tôi không thể vừa ăn và thở. Và thua xa chúng, tôi không thể vận động dù đó là những bài tập nhẹ nhàng nhất-trong khi đó, nếu bạn từng được đến trường đua và chứng kiến những sinh vật đẹp tuyệt diệu này chạy lên đến 30 mét/giờ mà vẫn giữ được nhịp điệu hô hấp đều đặn qua đường mũi.

Để biết chính xác kích cỡ của khoang mũi, hãy đưa lưỡi chạm phần trước vòm họng và kéo về sau hết mức có thể, bạn sẽ bất ngờ vì phần đỉnh của vòm họng chính là đáy của mũi! Phần mũi mà bạn có thể thấy chỉ chiếm 30% thể tích thật sự. Nó chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, và 70% còn lại nằm sâu trong hộp sọ. Tự nhiên cực kì thông minh và không bao giờ lãng phí không gian; tiến hoá đã xác định độ quan trọng của mũi thể hiện qua diện tích mà bộ phận này chiếm dụng.

Khi không khí đi vào khoang mũi, chúng được cuộn qua một phần xương xốp và có hình dạng cuộn tròn, gọi là *xoắn mũi (turbinate)*, có nhiệm vụ dẫn không khí vào cơ thể theo một nhịp độ cụ thể và ổn định. Phần trong của mũi, với các túi, vách ngăn và các xoắn mũi, điều tiết hướng di chuyển và tốc độ của không khí để tối đa diện tích không khí tiếp xúc với mạng lưới động mạch và tĩnh mạch và đi đến màng chắn nhầy, để làm ẩm, ấm và diệt khuẩn không khí trước khi được đưa vào phổi. Dr. Maurice Cottle, Hiệp hội Khoa Mũi Hoa Kỳ (American Rhinologic society) vào năm 1954, cho biết lỗ mũi thực hiện ít nhất là 30 chức năng, đều rất quan trọng đối với phổi, tim mạch và các cơ quan khác. Không gian rộng lớn trong hộp sọ mà cơ thể dành cho mũi chứng tỏ tầm quan trọng của chúng.

Để đạt được điểm BOLT và hiệu suất thi đấu cao hơn, chúng ta bắt buộc phải thở mũi hoàn toàn trong giai đoạn nghỉ ngơi, nếu điểm BOLT của bạn thấp hơn 20 giây, cách duy nhất để tránh việc hô hấp quá mức là phải thở mũi mọi lúc mọi nơi, thậm chí trong lúc tập luyện. Hoàn toàn có thể đạt được trạng thái thở mũi xuyên suốt khi luyện tập cao độ chỉ trong thời gian ngắn, nhưng chương trình luyện tập này chỉ nên thực hành khi bạn đã vượt qua mốc BOLT 20 giây.

Mũi - Bộ phận quan trọng nhất.

Trong quyển sách về yoga mang tựa đề *Khoa Học Của Hơi Thở (The Science Of Breathing)* viết bởi Yogi Ramacharaka hơn một thế kỷ trước đã so sánh giữa thở đường mũi và đường miệng “Một trong những bài học đầu tiên trong Khoa Học Của Hơi Thở là học về cách thở bằng lỗ mũi, và từ bỏ thói quen thở bằng miệng.” Có thể thấy rằng hàng trăm năm đã trôi qua nhưng chẳng có mấy thay đổi-nếu có thì đó chỉ là thói quen thở miệng đã trở nên phổ biến hơn. Tán dương lợi ích mà hô hấp đường mũi mang lại, Yogi Ramacharaka phỏng đoán rằng “Không còn nghi ngờ gì nữa khi mà có rất nhiều căn bệnh con người hiện đại thường mắc phải xuất phát từ chứng thở miệng.” Dưới đây là danh sách những chức năng mà thở mũi mang lại:

- Thở mũi gia tăng 50% khả năng cản bớt luồng hơi so với thở miệng, dẫn đến tăng 10 đến 20% lượng oxy cơ thể hấp thụ.
- Thở mũi làm ấm và giữ ẩm không khí đi vào. (Không khí đi vào cơ thể với nhiệt độ 42.8°F/ 6°C, đến khi luồng không khí này đến vòm họng thì sẽ được làm ấm lên đến 86°F/ 30°C, cuối cùng không khí sẽ tăng lên đến 98.6°F/ 37°C, bằng với nhiệt độ cơ thể khi đến phổi.)
- Thở mũi giảm một lượng lớn vi trùng và vi khuẩn từ không khí được đưa vào cơ thể.

- Thở mũi trong quá trình luyện tập thể chất cho phép cơ thể hoạt động với cường độ đủ mạnh để tạo ra hiệu ứng tương tự như tập aerobic dựa trên nhịp tim và phần trăm VO_2 max.
- Mũi là hồ chứa của nitric oxide, một loại khí cực kì quan trọng để giữ gìn sức khỏe, sẽ được thảo luận ở phần kế tiếp.

Giờ thì hãy so sánh những lợi ích nói trên với những tác hại của thói quen thở mồm:

- Trẻ em có tật thở mồm thường đối diện với nguy cơ phát triển đầu chúi về phía trước và giảm sức mạnh của cơ quan hô hấp.
- Thở miệng là một trong những nguyên nhân gây mất nước (thở miệng trong lúc ngủ dẫn đến miệng bị khô khi thức dậy).
- Miệng khô cũng làm tăng độ acid trong khoang miệng, dẫn đến sâu răng và các bệnh về nướu.
- Gây hôi miệng vì sự thay đổi của hệ vi khuẩn.
- Thở miệng cũng đã được chứng minh là làm tăng số lần ngáy ngủ và khó thở khi ngủ.

Mũi: Nguồn cung Nitric Oxide

Cho đến tận những năm 1980, khí nitric oxide (NO) vẫn bị xem là chất độc, gây ra khói bụi và ô nhiễm môi trường. Khi bài báo đầu tiên xuất hiện và chỉ ra tầm quan trọng của nitric oxide, các cộng đồng khoa học bàng hoàng vì không thể nào tưởng tượng ra được một loại khí độc ngoài môi trường lại có vai trò quan trọng đến như vậy bên trong cơ thể. Và mặc dù nitric oxide là một yếu tố mới mẻ trong lĩnh vực y khoa, thì đến ngày nay đã có hàng nghìn nghiên cứu về loại khí này, là minh chứng rõ ràng về sức hấp dẫn của loại khí này đối với giới bác sĩ và khoa học.

Vào năm 1992, nitric oxide đã được công nhận là phân tử của năm (Molecule of the Year) bởi tạp chí *Science* và được mô tả như là một phân tử đơn giản nhưng lại thống nhất cả ba ngành khoa học thần kinh, sinh lý học và miễn dịch học, cũng như thay đổi hiểu biết của giới khoa học về cách mà các tế bào giao tiếp cũng như tự vệ.

Vào năm 1998, Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro, và Ferid Murad đã được trao giải Nobel cho phát hiện của họ với vai trò quan trọng của khí nitric oxide là phân tử tín hiệu trong tim mạch. Khi được biết đến lợi ích của khí nitric oxide, tôi đã rất bất ngờ bởi một loại khí đơn giản lại có thể tác động đến toàn bộ hệ thống và nội tạng, giúp chúng ta tránh khỏi ung thư, sống thọ hơn và thậm chí là sung mãn hơn.

Lạ thay, mặc dù những lợi ích nói trên đều có thể thay đổi cuộc sống của chúng ta, rất ít người ngoài lĩnh vực y khoa biết đến những lợi ích vĩ đại mà nitric oxide mang lại. Trong hàng trăm bệnh nhân mà tôi từng trò chuyện, trong đó có những người mắc bệnh cao huyết áp, sức khỏe tim mạch kém, hen suyễn, và những căn bệnh tương tự, không một ai trong số họ biết đến tầm quan trọng của nitric oxide.

Khi nói đến thở mũi và những bài tập nín thở, nitric oxide giữ một vai trò quan trọng. Nitric oxide được sản xuất bên trong khoang mũi và hàng nghìn mét mạch máu chạy dài suốt cơ thể.

Khoa học chứng minh rằng phân tử phi thường này được giải phóng tại khí quản ở mũi và được đưa đến đường khí quản thấp hơn và đến phổi thông qua quá trình hô hấp mũi. Trích từ tạp chí y khoa uy tín *Thorax*, nhà nghiên cứu Jon Lundberg và Eddie Weitzberg đến từ viện Karolinska ở Thụy Điển viết: "Nitric Oxide (NO) được giải phóng tại các đường dẫn trong khoang mũi của con người. Với tác động của mũi, khí NO sẽ men theo dòng chảy không khí chuyển đến các nhánh thấp hơn và cuối cùng là phổi."

Nhận ra tầm quan trọng của Nitric Oxide trong quá trình oxy hóa của cơ thể, Dr. Mehmet Oz khuyến khích chúng ta hít vào từ cơ hoành bởi vì "nó mang nitric oxide từ khoang sau của mũi và xoang đến phổi. Loại khí có thời gian tồn tại ngắn ngủi này lại có khả năng làm giãn nở các đường dẫn khí trong phổi và làm điều tương tự với mạch máu."

Hô hấp bằng đường mũi là điều kiện tiên quyết để tận dụng những lợi ích từ nitric oxide, kết hợp với thở bụng giúp tối ưu quá trình oxy hóa trong cơ thể. Hãy xem mũi như một hồ chứa: Mỗi lần chúng ta thở nhẹ nhàng và chậm rãi, chúng ta đang đưa phân tử quyền năng này vào phổi và máu, nơi mà nó phát huy hết những lợi ích mang lại cho cơ thể. Thở miệng làm cơ thể không sử dụng được loại khí đặc biệt này, làm mất đi những lợi ích quan trọng mà nitric oxide mang lại cho cơ thể.

Nitric oxide đóng vai trò quan trọng trong tuần hoàn máu (vasoregulation) (cơ chế đóng và mở của mạch máu), cân bằng nội môi (homeostasis) (cách mà cơ thể duy trì trạng thái cân bằng sinh lý ổn định để duy trì sự sống), dẫn truyền thần kinh (hệ thống gửi tín hiệu trong não), hệ thống miễn dịch, và hệ hô hấp. Nó giúp chúng ta tránh được cao huyết áp, giảm lượng cholesterol, giúp động mạch khỏe mạnh và dẻo dai, và tránh trường hợp tắc nghẽn động mạch vì mảng bám cũng như máu đông. Tất cả những lợi ích này đều giảm khả năng bị trụy tim và đột quy - hai trong ba kẻ giết người kinh hoàng nhất nước Mỹ.

Khi chúng ta có tuổi, mạch máu bắt đầu mất dần tính co giãn và giảm lượng máu lưu thông trong cơ thể. Chính vì vậy mà khi đàn ông già đi, những triệu chứng liên quan đến máu lưu thông - trong đó có cả rối loạn cương dương- trở nên thường gặp hơn. Vai trò của nitric oxide với mở mạch máu trở nên rõ ràng hơn khi bạn nhận ra rằng loại khí đơn giản này lại đóng một vai trò chủ chốt trong sự cương cứng của dương vật. Nghiên cứu này chính là tiền đề dẫn đến sự ra đời của Viagra vào năm 1998, loại thuốc cực kỳ nổi tiếng đã có hàng nghìn giờ được truyền thông nhắc đến và giúp nhà sản xuất Pfizer thu về hàng tỉ đô.

Có rất nhiều nguyên nhân cấu thành tật thở miệng, trong đó có sưng tấy mô trong mũi tạo thành polyp mũi. Trong một nghiên cứu với một nhóm đối tượng gồm 33 người đàn ông có polyp mũi, tác giả nghiên cứu nhận ra rằng nhóm này có tỷ lệ mắc chứng rối loạn cương dương cao hơn cả. Và hơn nữa, sau khi những người này được phẫu thuật cắt polyp mũi và có thể hô hấp bình thường qua đường mũi, tỉ lệ mắc chứng rối loạn cương dương giảm rõ rệt.

Và phụ nữ cũng được hưởng lợi từ nitric oxide theo cách tương tự, bởi vì khí này cũng đóng vai trò quan trọng ở âm đạo, giúp gia tăng ham muốn. Vậy có phải người thở mũi

sẽ có nhiều ham muốn và có đời sống tình dục thỏa mãn hơn những người thở mồm không?

Không chỉ cải thiện đời sống tình dục, loại khí độc nhất này cũng đóng vai trò quan trọng trong cơ chế phòng vệ đối với những vi sinh vật bằng các hoạt động kháng virus và vi khuẩn, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh và giúp bạn có sức khỏe tốt hơn.

Và một điểm rất quan trọng với những vận động viên nhắm tới tối ưu hóa hiệu suất thi đấu của họ, nitric oxide là tác nhân chính làm giãn lớp cơ trơn trong hệ thống ống khí. Đường thở rộng mở giúp cơ thể vận chuyển oxy ra vào phổi hiệu quả hơn trong quá trình vận động, trong khi đường thở hẹp tạo cảm giác khó chịu và thiếu hiệu quả trong tập luyện dẫn đến ảnh hưởng hiệu suất thi đấu.

Khả năng sản xuất nitric oxide trong khoang mũi có thể được cải thiện đơn giản bằng cách thực hiện động tác *humming* (ngậm miệng lại và phát ra âm thanh từ mũi). Trong một bài viết được đăng trên tạp chí American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, bác sĩ Weitzberg và Lundberg mô tả việc humming gia tăng lượng nitric oxide lên đến 15 lần so với thở ra nhẹ. Họ kết luận rằng humming làm tăng mạnh thông khí xoang và gia tăng lượng nitric oxide được giải phóng ở mũi.

Với kiến thức này, không có gì là bất ngờ khi biết rằng humming cũng được sử dụng trong những bài tập thiền định. Kỹ thuật hô hấp mang tên Brahmari là một kĩ thuật hô hấp sâu chậm rãi thông qua đường mũi, và ngậm sau mỗi hơi thở để tạo ra âm thanh vò vè như tiếng đập cánh của loài ong. Và mặc dù ông ta hoàn toàn không hề biết đến những giải thích khoa học cặn kẽ cho phương pháp thiền định này, cảm giác điềm tĩnh của tâm trí là một thước đo rõ ràng cho những lợi ích mà nó mang lại.

Bài tập mở khóa mũi.

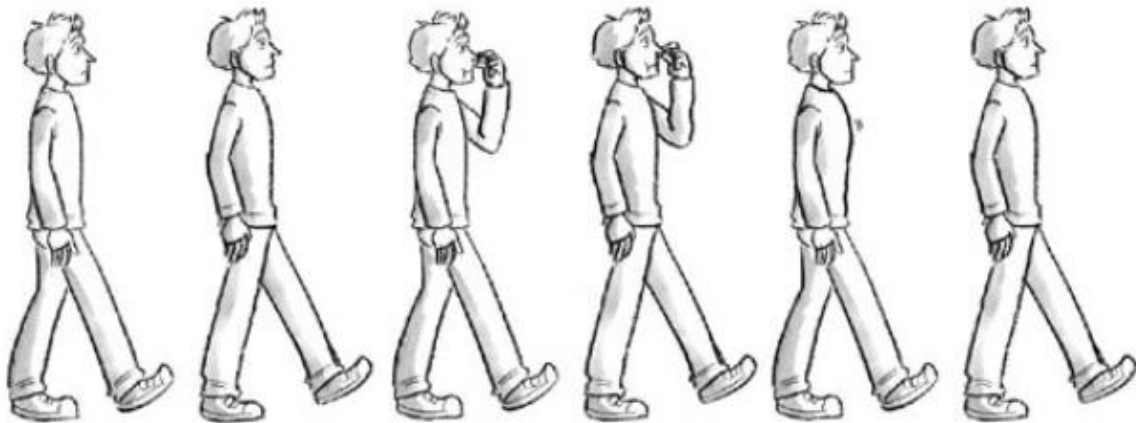
Thở miệng làm mạch máu ở mũi bị viêm và nở rộng, cùng với gia tăng tiết chất nhầy, tạo ra cảm giác mũi bị nghẹt. Và khi mũi bị nghẹt, chúng ta rất khó thở qua đường mũi, do đó kéo dài thời gian thở miệng. Tiếp tục thở miệng dẫn đến việc tắc mũi trở nên thường xuyên hơn, tạo thành một vòng lặp luẩn quẩn không lối thoát.

Nghẹt mũi là một trong những dấu hiệu chính của căn bệnh viêm mũi và ảnh hưởng đến cuộc sống thường nhật của rất nhiều người ở các Quốc gia phương Tây. Phương pháp chữa phổ biến nhất, trong đó có né tránh các tác nhân gây kích thích (như phấn hoa), sử dụng thuốc thông mũi, thuốc steroid xịt mũi, thuốc chống kích thích, thuốc tiêm dị ứng, mặc dù những phương pháp này mang lại những lợi ích tức thì, nó chỉ có hiệu lực đến khi nào vẫn còn dùng thuốc.

Nhiều năm về trước, giáo sư chuyên ngành tai mũi họng John Fenton từ đại học Limerick đã chú ý đến nghiên cứu của tôi sau khi nhiều bệnh nhân của ông nói với ông rằng các triệu chứng viêm mũi giảm đi rõ rệt khi áp dụng các phương pháp mà tôi hướng dẫn. Ông liền bắt tay làm nghiên cứu về lợi ích của việc cắt giảm hô hấp. Kết quả cho thấy một con số ấn tượng, 70% giảm các triệu chứng như nghẹt mũi, không ngủ được, ngứa, thở mũi khó khăn, mất ngủ, và thường xuyên phải thở miệng.

Dưới đây là bài tập tôi hướng dẫn cho những người tham gia nghiên cứu. (Xin đừng thực hành bài tập dưới đây nếu bạn có điểm BOLT thấp hơn 10, hay bạn bị cao huyết

áp hoặc các bệnh tim mạch khác, béo phì, mang thai, hoặc có bất cứ căn bệnh nghiêm trọng nào). Như tất cả các bài tập hô hấp khác, bài tập mở khóa mũi không nên được thực hành ngay sau khi ăn.



Số bước đi

Bài tập mở khóa mũi

- Hít một hơi nhẹ và tĩnh lặng bằng mũi, và thở nhẹ ra cũng bằng mũi.
- Bóp mũi lại và bắt đầu nín thở.
- Bước càng nhiều bước càng tốt khi đang nín thở. Cố gắng tạo sự thiếu hụt không khí từ vừa đến mạnh, đừng cố quá sức.
- Khi bạn bắt đầu thở trở lại, chỉ được thở bằng mũi. Cố gắng điều hòa nhịp thở ngay lập tức.
- Sau khi thở lại, hơi thở đầu tiên chắc chắn sẽ mạnh hơn thông thường. Hãy điều hòa hơi thở lại càng sớm càng tốt bằng cách kiềm nén hơi thở thứ hai và thứ ba.
- Bạn sẽ thở lại bình thường trong hai đến ba hơi thở. Nếu hơi thở của bạn bất thường và nặng nề, có thể bạn đã nín thở quá lâu.
- Đợi từ 1 đến 2 phút để bắt đầu lặp lại bài tập.
- Để chuẩn bị cho những lần nhịn thở dài hơn, vài hiệp đầu hãy tập nhẹ thôi, tăng số bước mỗi lần tập.
- Lặp lại đủ 6 lần nín thở, tạo cho cơ thể cảm giác hiệu khí nhất định.

Nói chung, bài tập này sẽ giải phóng mũi của bạn, thậm chí là bạn có đang bị cảm đi nữa. Tuy nhiên, đến khi hiệu ứng của nín thở hết, bạn sẽ lại có cảm giác nghẹt mũi.

Bằng cách gia tăng từ từ số lượng bước chân mà bạn có thể đi khi nín thở, bạn sẽ nhận ra rằng kết quả sẽ được cải thiện. Khi bạn đi được 80 bước trong khi nín thở, mũi bạn sẽ không bị nghẹt nữa. 80 bước thực ra là mục tiêu trong tầm với, và bạn có thể kì vọng mỗi tuần bước nhiều hơn được 10 bước.

Mỗi tuần tôi đều dạy bài tập này cho một nhóm trẻ em từ 5 đến 10 tuổi, đa phần trong số đó đều có những vấn đề hô hấp khá nghiêm trọng. Chỉ trong 2 đến 3 tuần, hầu hết các em đều đi được 60 bước khi nín thở, nhiều em thậm chí còn nhanh chóng đạt được mốc 80. Hãy thử xem bạn đi được bao nhiêu bước.

Nếu bạn thường xuyên phải chịu đựng nghẹt mũi, bạn sẽ sớm nhận ra rằng bạn dễ thở hơn sau khi thực tập bài tập này. Bạn sẽ không còn cần đến thuốc thông mũi, thuốc kháng histamin hay steroid mũi nữa.

Bằng cách nín thở, bạn nhanh chóng gia tăng lượng nitric oxide trong khoang mũi, dẫn đến giãn nở đường mũi và bạn lại dễ dàng thở mũi lần nữa.

Và khi bạn tiếp cận các bài tập thở trong chương kế, khả năng nín thở của bạn sẽ phát triển, dẫn đến kết quả là mũi hoàn toàn được tự do.

Thở mũi vào ban đêm

Thời lượng ngủ tối ưu của mỗi người mỗi khác. Cựu thủ tướng Anh Margaret Thatcher chỉ cần ngủ bốn tiếng, nhưng hầu hết chúng ta đều cần từ 7 đến 8 tiếng ngủ sâu để đủ tỉnh táo cho ngày hôm sau. Nếu chúng ta khó ngủ, hoặc thường thức giấc bởi chứng ngáy ngủ hoặc ngưng thở khi ngủ, rất khó khăn để thức dậy vào ngày hôm sau, và thiếu ngủ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự tập trung, cảm xúc, và thậm chí là những hoạt động thường nhật. Mặc dù chúng ta có vẻ như ngủ rất ngon, nhưng chất lượng giấc ngủ vẫn có thể giảm sút vì chứng thở miệng và thở nặng nề dẫn đến chúng ta vẫn thức giấc với miệng khô rát và vật vờ.

Cô Annette 50 tuổi mô tả với tôi việc cô gần như không thể nào ngủ liên tục 8 tiếng. Bởi vì con cái của cô ta còn rất nhỏ, quá trình ngủ nghỉ của cô thường là nằm nhiều giờ liền cố gắng nhắm mắt, sau đó là ngủ được vài tiếng, thức dậy vào 3 giờ sáng. Hai tiếng kế tiếp thường được dùng để cố ngủ lại, và cuối cùng là bắt đầu một ngày mới với tâm trạng thất vọng và mệt mỏi.

Cũng như Annette, rất nhiều năm liền tôi thức dậy mệt mỏi và vật vờ, chịu đựng cảm giác mất tập trung suốt ngày dài. Và chìa khóa nâng cao chất lượng giấc ngủ của tôi thật ra rất đơn giản: tất cả những gì tôi cần làm là học cách khép miệng lại khi ngủ. Bởi vì chúng ta không hề biết bản thân hô hấp vào ban đêm, cách duy nhất để chắc chắn chúng ta thở mũi là dán một miếng băng dán mỏng lên miệng để tránh miệng mở ra. Và đây chính là những gì tôi hướng dẫn Annette. Nếu bạn không cảm thấy thoải mái với băng dán, đai đeo cằm chống ngáy cũng là một phương pháp hiệu quả để giữ phần hàm dưới không mở ra khi ngủ. Đai chống ngáy thường được dùng bởi những người khó thở khi ngủ và có thể mua tại website OxygenAdvantage.com.

Dán miệng lại khi ngủ đảm bảo thở đúng cách lúc ngủ, giúp bạn dễ ngủ hơn, ngủ sâu hơn, và thức dậy với cảm giác tràn đầy năng lượng. Loại băng dán mà tôi cảm thấy hữu hiệu nhất, dễ sử dụng, không gây dị ứng và nhẹ là 3M Micropore tape, bạn có thể mua nó ở hầu hết các hiệu thuốc. Để giúp cho bạn dễ gỡ băng dán khỏi miệng vào buổi sáng,

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

ấn băng dán vào mu bàn tay vài lần để giảm bớt keo dính rồi mới dán lên miệng. Tất cả những gì bạn cần làm là xé một mẫu tầm 4 inches/10cm, gấp 2 đầu lại để dễ gỡ ra hơn vào buổi sáng, làm khô môi, khép miệng, và dán băng dán theo chiều ngang.

Giai đoạn đầu, Annette không thoải mái lắm khi dùng băng dán, mặc dù cô sẵn sàng thử mọi phương pháp có thể cải thiện giấc ngủ của cô. Và dần dần, cô phát hiện ra dán miệng làm cô cảm thấy khó chịu, và hơi thở trở nên gấp gáp vì lo lắng khi dùng băng dán. Tuy nhiên, vài ngày sau đó cô luyện tập dán miệng vào khoảng 20 phút mỗi ngày khi làm việc nhà. Việc này giúp cô làm quen với việc thở mũi và vượt qua cảm giác sợ hãi khi mang băng dán vào ban đêm.

Một khi cô ấy đã quen với cảm giác miếng dán che kín miệng, Annette quyết tâm dùng phương pháp này để cải thiện giấc ngủ. Cô lên giường ngủ như mọi khi và bất ngờ khi thấy miếng dán khá dễ chịu. Và ngay khi cô dán miếng dán lên, nó như là tín hiệu đi ngủ vậy - và cô ấy ngủ ngay sau đó. Vào đêm đó, Annette ngủ sâu hơn, và mặc dù cô thức dậy mà không có miếng dán ở 2 ngày đầu, cô cảm thấy khỏe hơn. Vào ngày thứ ba, cô đi ngủ với miếng dán trên miệng vào lúc 10 giờ đêm và ngủ đến tận 9:53 sáng hôm sau. Annette hào hứng kể với tôi đó là lần đầu tiên trong nhiều năm liền cô có giấc ngủ ngon, và cô cảm thấy thật tuyệt vời và tràn đầy năng lượng khi thức dậy.

Qua nhiều năm, tôi đã giới thiệu phương pháp dán miệng đến hàng nghìn người và mang về những kết quả đáng kinh ngạc. Trừ khi bạn thở đều đặn bằng mũi vào ban đêm, bạn chưa bao giờ thực sự trải nghiệm cảm giác một giấc ngủ ngon là thế nào. Dán miệng lại vào ban đêm là một phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả, và mặc dù nghe nó hơi lạ, nó là một phương pháp rất đáng thử.

Mang miếng dán đến khi bạn đã quen với việc thở mũi vào ban đêm. Bao lâu thì còn tùy vào mỗi người, nhưng nói chung mang miếng dán lúc ngủ trong suốt 3 tháng là đủ để quen với việc thở mũi vào ban đêm. Thở mũi sẽ giúp bạn thức dậy với khoang miệng có độ ẩm cao. Nếu miệng bạn bị khô khi thức giấc, bạn biết rằng bạn mở miệng khi ngủ. Khi đưa trẻ với một mắt có thị lực kém hơn, phương pháp điều trị thường là che đi con mắt lành để huấn luyện não bộ phát triển mắt yếu và hồi phục lại thị lực thông thường. Tương tự như vậy, mang miếng dán khi ngủ hay khi bạn ở một mình tại nhà cũng huấn luyện cơ thể thở mũi cả ngày lẫn đêm. Sử dụng 8 tiếng khi ngủ để thở mũi là một cách rất hay để trung tâm hô hấp điều chỉnh lưu lượng thở về mức bình thường.

CHƯƠNG 4: THỞ NHẸ ĐỂ THỞ ĐÚNG

Hàng nghìn năm qua, những bậc thầy yoga, thái cực quyền, và khí công đều nhất trí về tầm quan trọng của một hơi thở nhẹ nhàng và tĩnh lặng. Gần đây tôi có vinh hạnh được gặp gỡ sự phụ Jennifer Lee, bậc thầy về thái cực quyền tại London. Lee đã đạt đến trình độ thất đẳng và từng được trao huy chương vàng trong 10 nội dung khác nhau tại giải vô địch wushu Quốc tế năm 2009, tổ chức tại Hồng Kong và Hải Nam, Trung Quốc. Trong suốt cuộc trò chuyện, Lee nói về những điểm tương đồng trong nghiên cứu của tôi và cô ấy. Cô giải thích rằng trong các cuộc thi thái cực quyền, ban giám khảo đặc biệt lưu tâm đến hơi thở của thí sinh, và thí sinh sẽ mất điểm nếu giám khảo có thể nhìn ra bất cứ chuyển động nào của hơi thở.

Mặc dù không rõ nguyên nhân nào ngoại trừ việc điều này đã được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, Lee thực hành các phương pháp hô hấp rất giống với bài tập giảm hơi thở mà tôi sắp trình bày trong các chương sắp tới. Tôi không lấy làm bất ngờ khi nhịp hô hấp của Lee hoàn hảo. Hơi thở của cô bắt đầu từ bụng dưới, nhẹ nhàng và gần như không thể nhìn thấy chuyển động của hơi thở bằng mắt thường. Tôi đã quan sát nhịp thở của hàng nghìn người và tôi chưa từng gặp ai có hô hấp hoàn hảo như Lee.

Một bậc thầy khí công và thái cực quyền rất nổi tiếng khác là Chris Pei giải thích tại sao hô hấp lại là cốt lõi của khái niệm thái cực: “Có 3 cấp độ hô hấp. Đầu tiên là thở *nhẹ nhàng*, đến mức người đứng cạnh bạn không thể nghe được bạn thở. Cấp thứ hai là thở nhẹ đến mức chính bản thân bạn không nghe được hơi thở. Và đẳng cấp thứ ba là thở nhẹ đến bạn không còn *cảm nhận* được hơi thở của bản thân.”

Triết lý hô hấp không tốn sức đã được ca tụng bởi những bậc thầy thực thụ trong yoga và Đông y truyền thống. Tôi dùng từ *thực thụ* để phân biệt giữa lũ thầy bà dỏm với những người có hiểu biết sâu rộng về hô hấp và biết rõ cách mà hô hấp ảnh hưởng đến thể chất. Khác với những thầy yoga phương Tây thường hướng dẫn học viên thở thật mạnh để đào thải độc tố khỏi cơ thể, những bậc thầy thực thụ biết rằng, khi nói đến hơi thở, thì thở ít lại tốt hơn (less is more). Đạo giáo mô tả một cách ngắn gọn hơi thở lý tưởng là: “nhẹ đến mức sợi lông tơ trong mũi cũng không chuyển động.” Bạn sẽ đạt được sức khỏe và nội tâm bình an khi hơi thở nhẹ nhàng, qua mũi, từ bụng dưới, hài hòa và có nhịp nghỉ giữa các lần thở ra. Đây là cách hô hấp con người từ cổ chí kim cho đến khi cuộc sống hiện đại tác động và làm rối loạn nhịp thở.

Diễn viên hài Lavell Crawford - là một người đàn ông to lớn - từng kể một câu chuyện đùa khi anh bị một cậu bé mà anh chỉ tình cờ gặp trên đường hỏi: “Chú to con quá-Chú có bao nhiêu cái bao tử vậy?” Và ngay sau đó cậu lại hỏi thêm, “Mà sao chú thở nặng nề thế, chú bị hen suyễn hả?” Mặc dù cách cư xử của cậu bé có hơi khiếm nhã, nhưng Crawford vẫn phải công nhận cậu bé đã đoán đúng khi nhận ra vấn đề trong hơi thở nặng nề của anh.

Sai lầm thường gặp khi hít một hơi thật sâu là vì hầu hết chúng ta hiểu nhầm rằng đưa một lượng lớn không khí vào cơ thể sẽ gia tăng lượng oxy tuần hoàn trong máu. Tuy nhiên, máu trong động mạch luôn gần như bão hòa oxy (95 đến 99%), một hơi thở “sâu” để gia tăng oxy tuần hoàn trong máu là hoàn toàn không cần thiết.

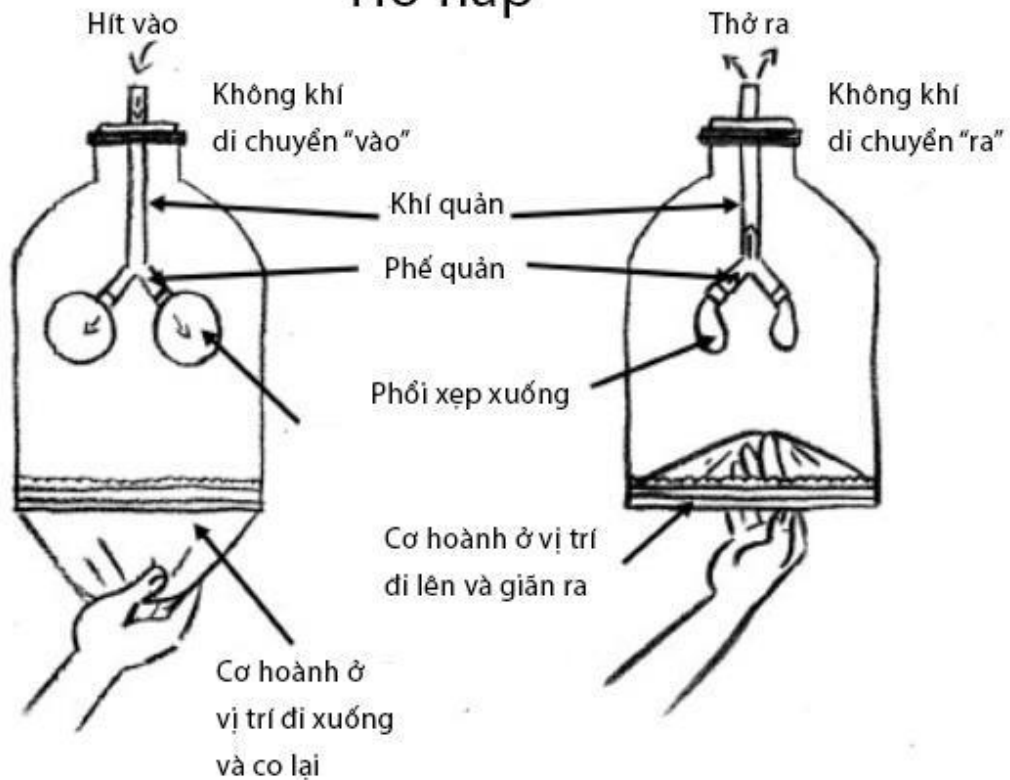
Những bậc thầy thực thụ thường không thêm vào điều gì mới. Trái lại, họ tập trung vào cách đẩy lùi các ảnh hưởng tiêu cực lên hô hấp bởi thực phẩm công nghiệp, stress, nói quá nhiều, không khí ngột ngạt, và niềm tin sai lầm về những lợi ích mà một hơi thở sâu mang lại. Những thầy yoga thực thụ sẽ phát triển khả năng chịu đựng nồng độ carbon dioxide đậm đặc hơn thông qua các bài tập yoga-thậm chí một số còn có thể mỗi phút chỉ hít thở một lần và duy trì nhịp thở này trong suốt một tiếng đồng hồ! Khả năng hô hấp đạt hiệu quả tuyệt vời này cho thấy họ có hơi thở tĩnh lặng, nhẹ nhàng và điểm BOLT cao chót vót. Đây chính là mục tiêu của chương trình Oxygen Advantage: đưa hô hấp của bạn về đúng với nhịp tự nhiên và truyền đạt những trí tuệ ngàn xưa đã được kiểm chứng qua thời gian và được những người thầy thực thụ lưu giữ đến tận ngày nay.

Giải mã bí ẩn của hít thở sâu

Đôi lúc cùng một từ ngữ nhưng với những người khác nhau chúng lại mang ý nghĩa khác nhau. Lấy chữ *sâu* làm ví dụ: “sâu” có thể hiểu là một phép đo lường “từ đỉnh tới đáy,” nhưng giải nghĩa này không phải lúc nào cũng xác đáng. Khoảng cách giữa đáy của một bể bơi và mặt nước dĩ nhiên nhiên là sâu hơn so với một hồ bơi nông, nhưng khi chữ *sâu* được dùng trong ngữ cảnh hít thở sâu, chúng ta có thể diễn giải theo nhiều cách khác nhau. Lời khuyên này thường được thầy dạy yoga, huấn luyện viên, bác sĩ sử dụng, dẫn đến kết cục là học viên hít một hơi thật sâu vào phổi, nhưng thường thông qua đường miệng và ngực trên. Loại hơi thở này thường lớn nhưng nông, không hề sâu. Đây là phương pháp hô hấp hoàn toàn sai lầm để tăng lượng oxy lưu thông trong cơ thể.

Nếu chúng ta dùng định nghĩa “từ đỉnh đến đáy” trong ngữ cảnh hít thở sâu, phần “đỉnh” sẽ là đỉnh của phổi hoặc phần ngực trên. Như vậy một hơi thở sâu phải đi xuống hết chiều sâu của phổi. Nó cũng có nghĩa là phải dùng nhóm cơ hô hấp chính, cơ hoành, là cơ ngăn cách giữa ngực và bụng. Trong lúc nghỉ, động vật khỏe mạnh và trẻ em đều hít thở sâu và tĩnh lặng một cách tự nhiên, với mỗi nhịp hít và thở, bụng chúng phình lên và co lại nhẹ nhàng. Không có bất kì một sự gắng sức nào cả; hơi thở tĩnh lặng, đều đặn và quan trọng hơn hết, là thông qua đường mũi. Nếu bạn muốn biết những yếu tố nào cấu thành hô hấp tốt, hãy quan sát cách mà vật nuôi khi chúng khỏe mạnh cũng như em bé hô hấp, vì phương pháp thở của những đối tượng này chưa bị ảnh hưởng bởi đời sống hiện đại.

Hô hấp

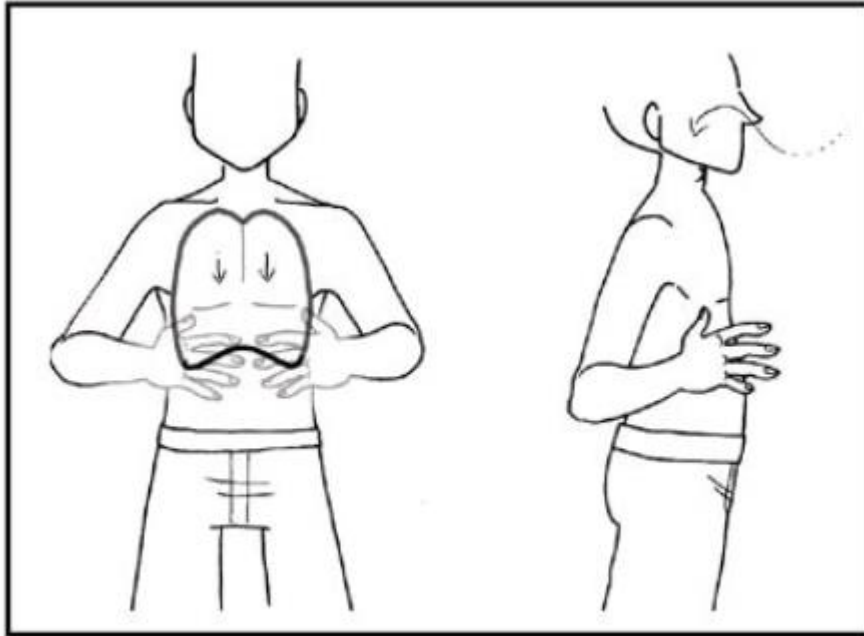


Đồ hình thí nghiệm bình chuông ở trên mô phỏng mối quan hệ giữa di chuyển của cơ hoành và di chuyển của bụng. Khi bạn thở, bụng sẽ di chuyển theo hướng ngược lại. Lý do mà cơ bụng đi ra ngoài khi bạn hít vào là bởi cơ hoành nhún xuống, tạo áp lực nhẹ lên bụng. Khi bạn thở ra, cơ hoành di chuyển lên trên, giảm áp lực lên bụng và làm bụng hóp lại vào trong.

Để đưa không khí xuống phần đáy phổi, bạn không nhất thiết phải hít một hơi thật lớn, vì chỉ một hơi thở tĩnh lặng nhất cũng đã kích hoạt sự vận động của cơ hoành. Trong quá trình thực tập phương pháp thở mũi - bụng dưới, bạn sẽ không thấy hoặc nghe được nhịp thở của mình trong lúc nghỉ. Ngược lại, hô hấp quá mức qua đường miệng để “thở sâu”, chắc chắn sẽ gây ra âm thanh và làm cho phần ngực phập phồng, nhưng vẫn không đưa không khí xuống đáy phổi được.

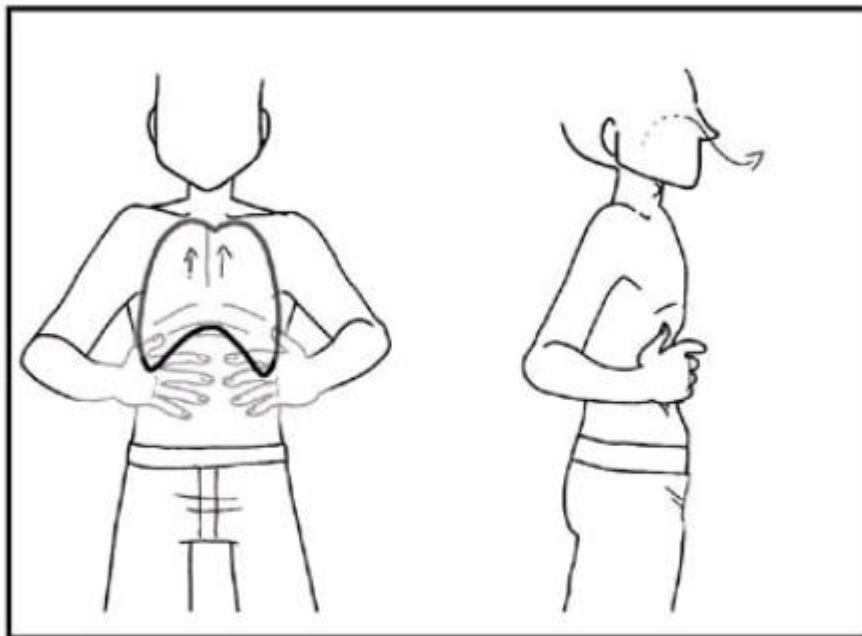
Cơ hoành

Cơ hoành là một nhóm cơ có dạng hình vòm ngăn cách giữa lồng ngực (Nơi chứa tim và phổi) với bụng (Nơi chứa ruột, dạ dày, thận, và gan). Cơ hoành là nhóm cơ hô hấp chính, và nếu dùng đúng, nó giúp chúng ta thở sâu và hiệu quả. Thói quen hô hấp không hiệu quả không tối ưu được tiềm năng mà cơ hoành mang lại, và thay vào đó lại kích thích chứng hô hấp quá mức bằng cách sử dụng phần ngực trên. Để xác định cơ hoành nằm ở đâu, đặt tay lên xương sườn và lần theo xương sườn đến hai bên. Theo quy luật ngón tay cái khá chính xác thì cơ hoành thường nằm ở nút áo thứ tư từ trên xuống.



Breathing in (inhaling)—abdomen gently moves outward

Hít vào - Cơ hoành nhẹ nhàng di chuyển hướng ra ngoài.



Breathing out (exhaling)—abdomen gently moves inward

Thở ra - Cơ bụng nhẹ nhàng di chuyển hướng vào trong.

Nguyên nhân khiến thở bụng có hiệu quả hơn đơn giản là bởi hình dạng của phổi. Vì chúng hẹp ở phần đầu và rộng hơn ở phần đáy, lượng máu lưu thông đến thùy dưới phổi nhiều hơn thùy trên. Quá trình hô hấp nhanh bằng ngực trên ở những người mắc chứng tăng thông khí mãn tính làm cho cơ thể không tận dụng được lợi thế của phần phổi dưới, giới hạn lượng oxy lưu thông trong máu và dẫn đến thất thoát CO₂. Không chỉ vậy, thở bằng ngực trên còn kích thích phản ứng chiến đấu-hoặc-là-bỏ chạy, làm chúng ta bị stress và qua đó hơi thở càng trở nên nặng nề hơn.

Hãy thử quan sát hô hấp của bạn khi bị stress, hoặc của một người đang lo lắng-bạn sẽ thấy rằng hô hấp lúc này tập trung chủ yếu ở vùng ngực trên và có nhịp thở nhanh hơn hẳn thông thường. Khi chúng ta bị stress, ta thường thở quá mức và chuyển qua thở miệng. Hô hấp khi stress nhanh hơn hô hấp thông thường, phát ra âm thanh và những chuyển động rõ ràng, kèm theo đó là những đợt thở dài. Rất nhiều người thở dài thường xuyên như một thói quen, khiến họ luôn trong trạng thái chiến đấu-hoặc-là-bỏ chạy với lượng adrenaline cao ngất ngưởng. Chuyên viên tham vấn tình trạng stress, nhà tâm lý học hay tâm lý trị liệu giỏi nhất cũng không thể giúp gì được cho bệnh nhân của họ nếu căn bệnh rối loạn chức năng hô hấp của bệnh nhân chưa được chữa khỏi. Khi thiếu hụt oxy đến não, thì dù có bao nhiêu buổi tư vấn cũng không thể bù đắp được lượng oxy bị thiếu hụt này. Những bệnh nhân bị stress và lo âu chỉ có thể trở nên khỏe mạnh hơn khi thói quen thở sai lầm của họ được điều trị.

Mặt khác, những cá nhân khỏe mạnh, thoải mái và không bị stress sẽ có những biểu hiện của thở bụng: hơi thở chậm rãi, bình thản, tĩnh lặng, đều đặn, gần như không thể thấy chuyển động của hơi thở và thở bằng mũi. Để đạt được loại hô hấp này và giảm thiểu các ảnh hưởng tiêu cực của hô hấp khi bị stress, việc kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm (parasympathetic nervous system) để kích thích các phản ứng thư giãn là rất quan trọng. Để đạt được điều này, bạn cần phải điều chỉnh thói quen hô hấp lại để tận dụng được hết cơ hoành. Tránh thở dài, thở hổn hển, thở miệng, và làm quen dần với hơi thở chậm rãi, nhẹ nhàng, tĩnh lặng qua đường mũi. Đây là cách mà chúng ta phải thở mỗi phút mỗi giây. Chỉ trong một thời gian ngắn bạn sẽ cảm thấy bình tĩnh, tràn đầy năng lượng, ngoài ra bạn cũng ngủ ngon giấc hơn. Lợi ích đến từ việc thở bụng sẽ tiếp tục thay đổi mọi góc độ sức khỏe của bạn, trong đó có cả hiệu suất thi đấu.

Một lợi thế khác mà thở bụng mang lại là nó hỗ trợ dẫn lưu bạch huyết. Hệ bạch huyết có thể xem như hệ thống cống rãnh của cơ thể, giúp xả chất thải và dịch thừa ra ngoài. Vì hệ bạch huyết không có tim để bơm chất thải ra ngoài nên phải phụ thuộc vào sự di chuyển của cơ bắp, và cơ hoành đóng một vai trò không nhỏ trong quá trình này. Trong hô hấp đường bụng, bạch huyết được hút vào trong mạch máu, vô hiệu hóa và tiêu diệt các tế bào chết, giảm giữ nước, và tăng quá trình giải độc của cơ thể.

Bằng cách tận dụng những lợi ích tự nhiên mà hô hấp bụng mang lại, bạn sẽ nâng cao chất lượng máu lưu thông, tăng khả năng đưa oxy đến cơ bắp và giảm các triệu chứng lo âu đi kèm với hô hấp quá mức. Quay lại với thói quen thở tự nhiên và hữu hiệu sẽ giúp bạn tận hưởng một sức khỏe tuyệt vời hơn và khai phá tiềm năng thể thao của bạn cho đến khi nào bạn lại quay về thở miệng. Mục tiêu của chương trình luyện tập Oxygen Advantage là giúp bạn trở lại với phương pháp thở bụng nhẹ nhàng và đạt điểm BOLT cao, bài tập được trình bày dưới đây là nền tảng của tất cả các bài tập thở sắp tới.

Thở nhẹ để thở đúng

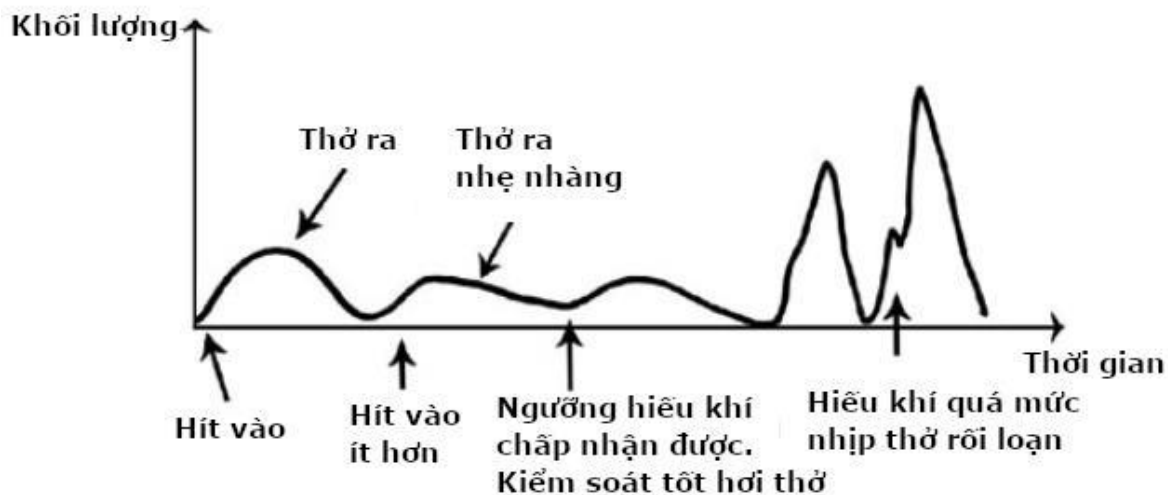
(Phương pháp nâng cao của bài tập này có thể tìm được ở phần IV)

Trong quá trình hô hấp, oxy được đưa vào phổi và lượng cacbon dioxide dư thừa sẽ bị đào thải ra ngoài môi trường. Trung tâm hô hấp trong não liên tục theo dõi độ pH trong máu, carbon dioxide, và ít chú tâm đến oxy. Khi nồng độ carbon dioxide trong máu tăng vượt ngưỡng được thiết lập, trung tâm hô hấp gửi tín hiệu đến cơ hô hấp kích thích quá trình thở để loại bỏ lượng khí dư thừa. Khi chúng ta thở quá mức trong thời gian dài, như tình trạng thường gặp ở những bệnh nhân mắc chứng căng thẳng mãn tính, trung tâm hô hấp điều chỉnh ngưỡng chịu đựng carbon dioxide xuống thấp. Với ngưỡng chịu đựng thấp hơn mức bình thường, trung tâm hô hấp gia tăng gửi tín hiệu đến cơ hô hấp, dẫn đến hình thành thói quen hô hấp quá mức và khó thở quá mức trong quá trình vận động.

Bạn biết mình đang thực hành chính xác khi số lần hô hấp của bạn giảm mạnh và tốc độ hô hấp chậm dần, đủ để tạo ra cảm giác hiếu khí. Cảm giác hiếu khí là tín hiệu cho thấy sự tích tụ của carbon dioxide trong động mạch, là yếu tố quan trọng trong mục tiêu reset lại khả năng chịu đựng carbon dioxide của trung tâm hô hấp. Để hỗ trợ quá trình này, bạn có thể tạo một áp lực nhẹ lên ngực và bụng bằng tay. Cố gắng giữ cảm giác hiếu khí từ 4 đến 5 phút.

Để thực hành bài tập này, bạn có thể ngồi đối diện gương và theo dõi chuyển động hô hấp.

- Ngồi thẳng. Thả lỏng vai, tưởng tượng một sợi chỉ nối liền với phần ót đang giữ bạn ngồi thẳng. Cùng lúc đó cảm nhận khoảng không gian giữa các xương sườn rộng dần.
- Đặt một tay lên ngực và tay còn lại lên phần bụng bên trên lỗ rốn.
- Cảm nhận bụng của bạn nhẹ nhàng di chuyển hướng ra ngoài khi bạn hít vào và nhẹ nhàng di chuyển vào trong lại khi bạn thở ra.
- Trong lúc bạn thở, nhẹ nhàng dùng tay tạo áp lực lên ngực và bụng. Điều này sẽ tạo lực cản trở hô hấp của bạn.
- Cố gắng thở đối chọi lại với áp lực mà tay tạo ra, tập trung làm cho kích cỡ mỗi lần thở nhỏ hơn.
- Với mỗi lần thở, hít vào ít hơn lượng oxy mà bạn muốn. Làm cho mỗi hơi thở càng lúc càng nhỏ và ngắn dần.
- Thở ra một cách thư giãn. Cho phép độ đàn hồi tự nhiên của phổi và bụng làm việc của chúng. Tưởng tượng một quả bong bóng đang xì hơi chậm rãi và nhẹ nhàng.
- Khi lượng hơi hít vào nhỏ dần và thở ra đã trở nên thư giãn hơn, những chuyển động hô hấp sẽ dần biến mất. Bạn có thể nhìn thấy điều này khi nhìn vào gương.



Bằng cách thực hành bài tập đơn giản này, bạn có thể giảm chuyển động hô hấp đến 20 - 30%. Nếu các cơ dạ dày bắt đầu thắt lại, co giật hay căng cứng, hoặc nếu nhịp thở của bạn rối loạn hoặc mất kiểm soát, thì bạn đã tạo ra sự hiệu khí quá mức. Trong trường hợp này, dừng bài tập 15 giây hoặc hơn và bắt đầu tập trở lại khi cảm giác hiệu khí không còn.

Khởi đầu, bạn chỉ có thể duy trì cảm giác hiệu khí tầm 20 giây trước khi cảm giác ham muốn được thở trở nên quá mạnh. Bằng cách luyện tập, bạn sẽ dễ dàng duy trì cảm giác hiệu khí lâu hơn. Nhớ là bạn đang tạo cảm giác hiệu khí có thể chịu đựng được nhưng không quá căng thẳng. Đặt mục tiêu duy trì cảm giác hiệu khí này từ 3 đến 5 phút mỗi lần tập. Tập 2 set, mỗi set dài 5 phút là đủ để trung tâm hô hấp của bạn được reset và tăng khả năng chịu đựng carbon dioxide của cơ thể.

Khi bạn tập thở nhẹ, nồng độ đậm đặc của CO₂ trong máu sẽ dẫn đến thay các thay đổi sinh lý trong cơ thể. Gồm có:

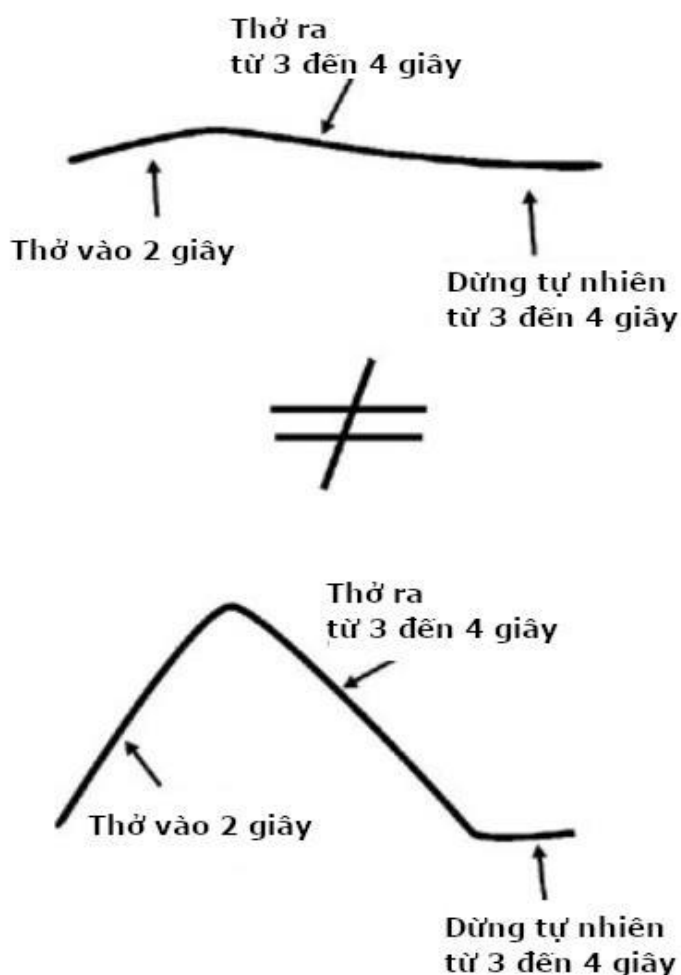
- Cảm giác ấm dần vì các mạch máu giãn nở.
- Mặt trở nên hồng hào hơn.
- Tăng sản sinh nước bọt trong miệng, là tín hiệu cho thấy cơ thể đi vào trạng thái thư giãn và kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm.

Tất cả những thay đổi nói trên là bình thường và không gây khó chịu. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy chóng mặt hoặc lo âu trong quá trình luyện tập Oxygen Advantage, thì tốt hơn hết bạn nên dừng lại và liên hệ với những người luyện tập Oxygen Advantage có kinh nghiệm để kiểm tra bạn có tập đúng hay không. Để có danh sách những người thực hành Oxygen Advantage, xin hãy ghé qua website OxygenAdvantage.com.

Căn thời gian thở: một lỗi cơ bản

Có thể bạn đã để ý trong lúc chúng ta đang reset lưu lượng thở về mức bình thường, tôi không đưa ra một con số chuẩn nào về số nhịp thở mỗi phút, hay độ dài của mỗi nhịp thở. Tôi cố ý làm vậy - dùng thời gian để đo lường kích thước của hơi thở là một lỗi sai cơ bản. Xã hội phương Tây tìm cách để định lượng mọi thứ, trong đó có cả hô hấp, nhưng khi nói đến huấn luyện để sửa thói quen thở sai, thời gian không phải là cái mà chúng ta nên tập trung vào. Thay đổi số lần thở mỗi phút hoặc đo kích thước mỗi lần hô hấp đã bám rễ quá sâu vào rất nhiều phương pháp hô hấp, nhưng trên thực tế điều này không giúp gì trong việc điều trị thói quen thở sai quy cách.

Lấy ví dụ: nói với ai đó rằng họ phải hít vào 2 giây rồi thở ra 3 giây không giải thích cho người bệnh biết họ phải thở nhẹ hay là hít một hơi thật lớn. Lưu lượng của một hơi thở nhẹ nhàng phải khác xa một hơi thở lớn, và vì chúng ta chỉ chú tâm vào lưu lượng và cố gắng giảm nó về mức thông thường, đo đếm độ dài mỗi nhịp thở bằng giây không mang lại hiệu quả. 2 hình dưới đây cho ta thấy sự khác biệt giữa 2 nhịp thở, chúng đều có chung độ dài là 2 giây hít vào và 3 giây thở ra. Chú ý rằng sự khác biệt nằm ở lượng không khí đưa vào phổi bởi mỗi hơi thở, mặc dù chúng có chung một độ dài:



Tương tự như trên, không thể sửa thói quen thở sai bằng cách thay đổi số lần thở mỗi phút. Lấy ví dụ, một người hít thở 20 lần mỗi phút, với mỗi nhịp thở chứa 500ml khí. Khuôn mẫu hô hấp này cung cấp 10 lít khí mỗi phút. Và 10 lít khí mỗi phút là quá nhiều,

người này rất có thể nhận những lời khuyên nhằm lẫn rằng phải giảm số lần thở mỗi phút từ 20 xuống 10. Tuy nhiên, thay đổi số lần thở theo cách này đơn giản dẫn đến khối lượng mỗi nhịp thở tăng gấp đôi để đền bù nhịp thở mất đi. Không có sự thay đổi nào trong lưu lượng hô hấp và những triệu chứng của người này vẫn không được chữa khỏi.

Chỉ có đúng một cách để thay đổi lưu lượng và nhịp thở, và đó là thở chậm lại và giảm kích thước của mỗi nhịp thở để tạo ra sự thiếu hụt không khí. Dần dà, lưu lượng thở di chuyển dần về bình thường, bạn sẽ có điểm BOLT cao hơn và số lần thở mỗi phút sẽ tự nhiên giảm xuống. Nhắc lại, không thể sửa lưu lượng hô hấp bằng cách thay đổi nhịp thở, mà cách tốt nhất để thay đổi nhịp thở một cách tự nhiên là giảm lưu lượng thở. Và khi điểm BOLT tăng, không chỉ kích cỡ của mỗi nhịp thở giảm, mà cả số lần thở mỗi phút cũng giảm theo.

Học và áp dụng bài tập ở trên vào hô hấp mỗi ngày sẽ cho bạn một nền tảng tuyệt vời để xây dựng những kĩ thuật thở hiệu quả hơn trong quá trình chơi thể thao. Như thể bạn đang xây dựng ngôi nhà trong mơ của mình vậy, phần quan trọng nhất luôn là phần nền móng. Không có ý nghĩa gì khi xây dựng một ngôi nhà tuyệt đẹp trên một cái móng xiêu vẹo cả. Làm vậy là vô ích vì sớm hay muộn tòa nhà cũng sụp đổ. Quy luật đó cũng áp dụng cho lưu lượng hô hấp của bạn. Thở nhẹ để thở đúng là nền tảng để chúng ta xây dựng tập huấn mô phỏng vùng cao trong rất nhiều hoạt động thể thao, mà tôi sẽ trình bày trong các chương tiếp theo. Hãy từ từ làm quen với kỹ thuật thở bụng và giảm lưu lượng thở trước khi đọc chương kế.

CHƯƠNG 5: BÍ MẬT CỦA NHỮNG BỘ LẠC CỔ XƯA

Vào năm 1974, Tom Piszkin, 21 tuổi, đang theo học tại trường đại học California tại Berkeley. Anh ấy là một vận động viên điền kinh và làm ngoài giờ tại một công ty chuyên sản xuất dụng cụ thể thao ở Quận Montgomery thuộc Oakland. Vào ngày 24 tháng 10, sau khi tan ca anh đi đến bến xe buýt trong một khu vực phức tạp gần trường Oakland. Tom bị bốn gã thanh niên chặn đường và ép buộc anh phải đưa chúng tất cả những gì anh mang theo bên mình. Anh bị chúng chĩa súng vào đầu, ngực và chân, quá sợ hãi, Tom đứng lên và rút ví từ trong túi quần ra, và ngay lúc này anh bị bắn vào giữa ngực bởi khẩu .38 special. Viên đạn bay xuyên qua xương ức và vào tới phổi trái. Tom nhớ lại, và khá là bất ngờ rằng phát súng ấy lại không làm anh đau đớn lắm.

Tom xuất viện và trở lại luyện tập điền kinh trong chưa đầy một tháng sau ca phẫu thuật gấp viên đạn ra khỏi phổi, nhưng quá trình hồi phục từ trải nghiệm kinh hoàng đó diễn ra rất chậm và gian truân. Hành trình hồi phục phổi của Tom kéo dài suốt một thập kỷ và trong suốt thời gian đó, mặc cho những nỗ lực không ngừng nghỉ, anh vẫn không thể lấy lại được phong độ ngày trước. Trên tất cả, Tom hi vọng sẽ có lại sức khỏe như trước khi anh bị bắn và quyết tâm tìm cách hạn chế nhịp tim trong quá trình luyện tập. Bằng trực giác, anh nhận ra rằng nếu anh có thể giảm áp lực lên cơ thể khi tập, độ dẻo dai và bền bỉ của anh sẽ được tăng cường. Tom đặt ra giả thuyết rằng bằng cách hạn chế hô hấp của bản thân, anh có thể duy trì luyện tập cường độ cao. Giải pháp này cũng rẻ hơn việc mua một máy đo nhịp tim.

Tom nhanh chóng nhận ra rằng nếu anh không thể duy trì được nhịp thở bằng đường mũi trong quá trình tập luyện, thì có nghĩa là anh đã luyện tập quá sức. Đầu tiên, anh nhận thấy thở qua mũi trong quá trình hoạt động thể chất khá khó khăn, nhưng sau đó phát hiện ra rằng mình có thể dễ dàng duy trì thở mũi bằng cách dán kín miệng lại. Để chắc chắn bản thân đang duy trì thở mũi, Tom không chỉ dán miệng khi luyện tập, mà cả trong lúc ngủ anh cũng làm vậy. Một năm sau kể từ ngày bắt đầu luyện hô hấp, Tom kiểm tra dung tích phổi của mình, và kết quả cho thấy dung tích phổi của anh vượt 130% so mức trung bình ở cân nặng và độ tuổi của anh.

Từ đó Tom cống hiến cả cuộc đời cho 2 niềm đam mê mãnh liệt của anh là thể thao và phát minh. Anh ấy hiện tại là huấn luyện viên 3 môn phối hợp ở trường đại học California tại San Diego và là người thiết kế ra xe đạp TitanFlex. Anh cũng được cấp bằng công nhận là huấn luyện viên 3 môn phối hợp Olympic Mỹ. Sau 13 năm phục vụ ở những vị trí lãnh đạo ở câu lạc bộ 3 môn phối hợp San Diego, tên tuổi của anh đã được đưa lên đại sảnh danh vọng.

Đổi sang thở mũi sau nhiều năm thở bằng miệng đòi hỏi lòng can đảm và quyết tâm. Đồi lúc lùi 1 bước để tiến 2 bước là việc làm hoàn toàn cần thiết nếu bạn thực sự muốn nâng cao hiệu suất thi đấu.

Nếu bạn quan sát đồng đội hoặc đối thủ của mình trong quá trình vận động thể chất, tôi tin chắc rằng bạn sẽ phát hiện ra rằng hầu hết họ đều thở bằng đường miệng. Một câu hỏi mà tôi rất thường gặp là :”Nếu thở mũi tốt đến vậy, tại sao hầu hết các vận động viên nhà nghề lại thở miệng mà không phải là mũi?” Một câu trả lời đơn giản đó là thói quen hô hấp của người phương Tây đã sai lệch trong một thời gian dài đến nỗi thở miệng đã trở thành một điều bình thường.

Tổ tiên chúng ta đã luôn thở mũi trong quá trình vận động, cũng như những sắc tộc còn tồn tại đến ngày nay như những người da đỏ bản địa, trong đó có cả Tarahumara, bộ tộc với những người chạy đường trường nổi tiếng ở Bắc Mexico. Khi các nhà khoa học bắt đầu nghiên cứu phương pháp hô hấp mũi của tộc Tarahumara trong cuộc chạy 26 mét, họ hoàn toàn bất ngờ trước nhịp tim siêu chậm, chỉ ở mức 130 nhịp mỗi phút. So sánh với những vận động viên marathon phương Tây, nhịp tim trung bình của họ vào khoảng 160 đến 180 mỗi phút, và qua nghiên cứu này bạn có thể thấy thở mũi cho phép chúng ta duy trì nhịp thở bình tĩnh và đều đặn, thậm chí trong cả những hoạt động thể chất khắc nghiệt nhất (Chúng ta sẽ bàn về phần này nhiều hơn ở chương 11). Thở miệng là một hiện tượng của thời hiện đại và nó không giúp ích gì trong việc nâng cao hiệu suất vận động - mà ngược lại, còn làm giảm đi hiệu suất thi đấu.

Nhà nhân chủng học đến từ Harvard Wade Davis đã cống hiến hầu hết thời gian trong sự nghiệp của mình để nghiên cứu văn hóa bản địa, đặc biệt là ở vùng Bắc và Nam Mỹ. Đến ngày nay, ông đã sống với 15 nhóm người bản địa khác nhau, trong đó có cả những bộ lạc săn bắn ở Amazon có giác quan nhạy đến nỗi họ có thể ngửi thấy mùi nước tiểu của động vật cách 40 bước chân và biết chắc rằng con vật đó là đực hay cái.

Khi ở cùng các bộ tộc, Davis, người đàn ông này cũng là một vận động viên 3 môn phối hợp, đã được sự cho phép để đi săn cùng họ. Buổi săn bắt bắt đầu từ sáng và thường kết hợp giữa đi bộ và chạy. Và ngay khi họ tìm được dấu tích của động vật, những người thợ săn liền chuyển qua chạy để bắt kịp con mồi. Khi chúng phát hiện ra rằng chúng đang bị săn đuổi, con mồi sẽ nhanh chóng tăng tốc bỏ chạy, nhưng những người thợ săn vẫn truy đuổi. Những người thợ săn rất kiên trì, liên tục tăng tốc để con mồi không có thời gian nghỉ, và mỗi lần họ mất dấu, họ sẽ tiếp tục tìm kiếm cho đến khi tìm thấy dấu tích của con mồi. Quá trình này có thể kéo dài nhiều tiếng liền, thậm chí có khi cả ngày, nhưng sự bền bỉ của thợ săn thường sẽ được tưởng thưởng và con mồi sẽ khuy xuống vì kiệt sức, để các thợ săn dễ dàng bắt giữ chúng. Trong khi Davis phải khó khăn lắm mới có thể theo kịp tốc độ của những người thợ săn, điều làm anh bất ngờ nhất là những người này không bao giờ mở miệng ra để thở. Cũng như tổ tiên của chúng ta, những người bộ lạc thời nay có thể chạy với cường độ cao và ngậm miệng trong một khoảng thời gian dài, một điều mà những con người tân thời không bao giờ làm được. Đã đến lúc chúng ta quay lại với phương pháp hô hấp căn bản nhất.

Ban đầu, thở mũi trong lúc tập có thể mang lại cảm giác lạ lẫm, đặc biệt là khi bạn đã quen với thở miệng. Nhưng hãy nhớ rằng mũi được tạo ra cho việc thở, và thở mũi đảm bảo mang lại những lợi ích mà không chỉ ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe của bạn mà còn nâng cao hiệu suất thi đấu:

- Lọc, làm ấm, giữ ẩm không khí trước khi không khí vào tới phổi.
- Giảm nhịp tim.
- Đưa nitric oxide vào phổi để mở rộng khí quản và mạch máu.
- Oxy được vận chuyển trong cơ thể tốt hơn.
- Giảm acid lactic vì nhiều oxy được đưa đến cơ bắp hơn.

Tốc độ mà bạn có thể đi trong nửa giờ luyện tập trong khi thở mũi phụ thuộc vào điểm BOLT của bạn. Dưới đây là một số hướng dẫn dựa theo kích thước lỗ mũi và khí quản.

Ví dụ, một vận động viên với lỗ mũi lớn sẽ ít gặp khó khăn trong hô hấp hơn, cho phép anh ta vận động với cường độ cao hơn mà vẫn không cần thở miệng. Dưới đây là hướng dẫn chung khi luyện tập (mà không thở miệng) dựa theo thang điểm BOLT:

- Nếu điểm BOLT của bạn thấp hơn 5 giây, khả năng đi bộ của bạn sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng, việc leo thang sẽ rất khó khăn, và bạn thường phải dừng mỗi 3 đến 4 bước để nghỉ ngơi.
- Nếu điểm BOLT của bạn đạt 10 giây, bạn có thể đi chậm.
- Nếu điểm BOLT của bạn đạt 20 giây, bạn có thể đi bộ nhanh hoặc chạy chậm.
- Nếu điểm BOLT của bạn đạt 30 giây, bạn có thể chạy ở tốc độ vừa hoặc nhanh.
- Nếu điểm BOLT của bạn đạt 40 giây, bạn có thể chạy nhanh.

Bằng cách nâng cao điểm BOLT, không quan trọng kích cỡ khí quản của bạn to nhỏ thế nào, bạn sẽ được trải nghiệm thở nhẹ hơn và có thể di chuyển nhanh hơn và xa hơn trong khi thở mũi. Độ dẻo dai của bạn sẽ sớm phát triển vượt bậc, và thở mũi trong quá trình luyện tập sẽ trở nên đơn giản hơn. Chỉ trong 6 đến 8 tuần, điểm BOLT của bạn sẽ tăng từ 10 đến 15 giây, dẫn đến kết quả là thể chất của bạn phát triển đáng kể.

Dr. Bill Hang là một bác sĩ chỉnh nha đến từ California. Ông đã khám miệng và khí quản cho hàng nghìn bệnh nhân. Điều tạo nên sự khác biệt giữa Dr. Hang với những bác sĩ chỉnh nha truyền thống khác là khi ông xem xét sự phát triển của răng miệng, ông còn chú ý tới những ảnh hưởng đến quai hàm, độ rộng của khuôn mặt, và kích cỡ của đường thở. Và thực tế mà nói, tôi chưa từng gặp ai hứng thú với đường thở như Dr. Bill Hang cả.

Để sử dụng oxy thật hiệu quả, khí quản cần phải có kích cỡ đủ rộng để cho phép không khí được tự do lưu thông đến phổi. Nếu trẻ em và thanh thiếu niên có 5 đến 10 năm duy trì thói quen mở miệng, khuôn mặt của chúng sẽ dần hẹp lại, quai hàm sẽ không phát triển đều đặn, và khí quản sẽ bị hẹp. Thở mũi trong những năm tháng mà cơ xương đang hình thành là cực kỳ quan trọng để đảm bảo mặt, hàm và khí quản phát triển đều đặn. Trong chương 13, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về vai trò của hô hấp trong sự phát triển của mặt và sự cần thiết của trị liệu chỉnh nha.

Tôi lần đầu gặp Dr. Hang vào năm 2009, khi chúng tôi đều có một buổi đối thoại với một nhóm bác sĩ trị liệu cơ năng. Thật bất ngờ là cả 2 chúng tôi đều có cùng mục tiêu: tìm hiểu hô hấp và vị trí đặt lưỡi có ảnh hưởng thế nào đến giấc ngủ, thể thao và sức khỏe. Tôi trình bày về lợi ích của thở mũi, còn Dr. Hang nói về kích cỡ của khí quản và lợi ích mà một khung khuôn mặt chuẩn mang lại trong thi đấu thể thao. Khi khí quản quá hẹp sẽ có tác động tiêu cực đến hiệu suất của chúng ta trong các hoạt động thể chất. Tưởng tượng hoàn thành một cuộc đua marathon với khí quản chỉ có đường kính của một ống hút nhỏ - không cần biết bạn đã được huấn luyện kĩ càng đến đâu, thể chất bạn thế nào hay bạn quyết tâm ra sao, nếu khí quản hẹp bạn sẽ không bao giờ lấy đủ không khí để cung cấp oxy đến toàn cơ thể.

Hôm đó Dr. Hang kể tôi nghe rằng ông đã chơi điền kinh hơn 42 năm và đã hoàn thành 19 vòng đua marathon với tư thế “ há miệng như chó”. Sau cuộc gặp mặt đó, ông thay đổi sang thở mũi trong quá trình luyện tập và dán kín miệng vào ban đêm để đảm bảo

thở mũi cả trong khi ngủ. Dần dần ông phát hiện ông bị sổ mũi liên tục trong quá trình vận động, cứ mỗi 100 yard (0,06 dặm) ông lại phải hỉ mũi một lần. Đây là một điểm khá bình thường mà hầu hết mọi người đang làm quen với thở mũi đều trải qua bởi vì khí quản được mở rộng và khối lượng hô hấp gia tăng, nhưng đây chỉ là một triệu chứng tạm thời và sẽ khỏi hẳn sau vài tuần. Cũng như bất cứ một cơ quan hay cơ bắp nào, mũi cũng cần phải làm quen với việc được sử dụng nhiều hơn trong quá trình chơi thể thao.

6 tháng sau, Bill hoàn thành vòng đua Pasadena Marathon và về đích thứ nhì ở nhóm tuổi của ông. Không chỉ vậy, ông gần như giữ miệng khép lại trong suốt quá trình chạy, ngoại trừ vài đoạn đường đèo dài thì ông sẽ thi thoảng mở miệng. Đây là một thành tựu không nhỏ ở độ tuổi lục tuần! Giờ đây, cứ mỗi chủ nhật, ông lại hoàn thành 2 tiếng chạy và tiếp tục thở mũi để duy trì và phát triển thể chất. Hai mươi phút đầu chạy, khi cơ thể đã vào guồng, ông có thể chạy khá nhanh mà vẫn giữ được nhịp thở chậm rãi, đều đặn -hiệu quả hơn hẳn so với lúc thở mồm.

Huấn luyện cơ thể bạn làm ít đi nhưng được nhiều hơn.

Để gặt hái được những lợi ích tốt nhất từ luyện tập thể chất, bạn cần phải huấn luyện cơ thể làm ít đi để được nhận nhiều hơn. Để làm vậy, bạn cần phải giảm lượng khí hít vào. Phối hợp khái niệm này vào chương trình huấn luyện sẽ đưa đến kết quả tối ưu hô hấp và gia tăng hiệu suất thi đấu, cùng với giảm các cơn khó thở và acid lactic trong quá trình thi đấu. Quan trọng hơn hết, bạn không cần phải ép buộc cơ thể phải đi quá giới hạn, giảm nguy cơ chấn thương, giảm các vấn đề về tim mạch và hô hấp, cùng các vấn đề về sức khỏe khác. Thở mũi trong suốt quá trình hoạt động thể chất đảm bảo bạn không cố quá giới hạn của cơ thể.

Trong quá trình hoạt động thể chất, có 3 cách để giảm lượng không khí hấp thụ vào:

1. Thư giãn cơ thể và đưa ít không khí vào phổi hơn.
2. Gia tăng độ nặng của bài tập trong khi vẫn thở mũi.
3. Thực tập nhịn thở trong quá trình tập.

Lần đầu chuyển sang thở mũi bạn sẽ gặp khó khăn vì không thể sử dụng toàn bộ sức lực. Thở mũi tạo ra sức cản và làm tăng độ khó, ảnh hưởng đến phong độ của bạn trong vài tuần đầu. Tuy nhiên, tiếp tục luyện tập và tăng cường điểm BOLT và bạn sẽ mau chóng nhận ra hiệu suất thi đấu của bạn vượt xa mức cũ.

Những vận động viên thi đấu chuyên nghiệp thường xuyên luyện tập những bài huấn luyện cường độ cao cần phải thay đổi sang thở mũi để phát triển nhịp thở chuẩn. Huấn luyện cường độ cao giúp chống lại sự suy yếu của cơ và thường sẽ làm cho vận động viên phải thở mồm thường xuyên. Điều này hoàn toàn dễ hiểu và có thể kết hợp với thở mũi để đạt được kết quả tốt nhất. Với những bài tập cường độ không quá cao, thì thở mũi phải được đảm bảo thực hiện xuyên suốt. Lấy ví dụ, những vận động viên chuyên nghiệp có thể dành 70% quá trình huấn luyện với miệng ngậm lại, tận dụng lợi ích mà thở mũi mang lại và gia tăng độ nặng cho bài tập cũng như nâng cao điểm BOLT. Họ cũng có thể giành ra một phần nhỏ thời lượng tập để tập các bài cường độ tối đa nhằm duy trì cơ bắp, điều này sẽ cần phải thở mồm trong một thời gian ngắn.

Trong quá trình thi đấu, không cần phải cố tình hít một hơi thật sâu, hay phải thở ít đi. Mà hãy mang cảm giác thư giãn đến cơ thể và thở tự nhiên. Tuy nhiên, thực hiện các bài tập nín thở trong quá trình khởi động có thể mang về rất nhiều lợi thế, và có thể thử với bài tập phục hồi hô hấp trong quá trình nghỉ ngơi. Thi đấu không phải là thời điểm để bạn tập trung kiểm soát hơi thở, vì toàn bộ tâm trí của bạn lúc này nên được dồn vào cuộc thi phía trước. Cách tốt nhất để phát triển hô hấp trong quá trình thi đấu là phát triển hô hấp hằng ngày, và mấu chốt ở đây là bạn phải nâng cao điểm BOLT.

Các vận động viên phong trào thường không tham gia thi đấu hoặc luyện tập cường độ cao, tuy nhiên, họ lại là những cá nhân kiểm soát hô hấp đường mũi tốt hơn. Trong khi hạn chế hô hấp suốt quá trình luyện tập, đừng cố gắng quá mức. Nếu bạn cảm thấy bản thân cần không khí đến mức bạn phải mở miệng, hãy chậm lại và cho phép nhịp thở trở lại bình thường.

Tiết lộ về khởi động

Đa số các huấn luyện viên thể thao đồng ý rằng khởi động trước khi tập luyện là điều tối quan trọng. Khi vận động, cơ thể cần một lượng máu lớn để cung cấp cho các mô và cơ bắp hơn khi nghỉ. Mục tiêu của việc khởi động là tăng lưu lượng máu và chuẩn bị cơ thể cho các bài tập cường độ cao hơn, và giảm các tai nạn liên quan đến chấn thương trong thể thao và tăng hiệu suất vận động.

Cần thời gian để cơ thể được làm nóng, nhưng khi nó đã sẵn sàng, cơ thể bạn sẽ hoạt động hiệu quả hơn khi tập luyện. Khi cơ thể đã được làm nóng để tập luyện, các lợi ích sau đây sẽ được tối ưu hóa:

- Sản xuất ra nhiều CO₂ - tăng lượng oxy được giải phóng từ máu tới các mô và nội tạng- tăng VO₂ tối đa, tăng sức bền, và giảm rủi ro chấn thương.
- Các mạch máu và đường thở - máu di chuyển tốt hơn và thở dễ dàng hơn.

Trong thực tế, nhiều vận động viên không khởi động một cách hiệu quả. Nhiều người chỉ bỏ ra 2-3 phút khởi động tối đa để chạy bộ nhẹ trước khi tăng cường độ bài tập. Đây là một ví dụ điển hình cho việc đẩy tiến độ quá nhanh, quá sớm.

Aisling chơi bóng đá cho một đội nghiệp dư ở Ireland. Cô ấy đã đạt được sức khỏe thể chất khá tốt và là một người mới tiếp cận với các bài tập Oxygen Advantage. Mặc dù thể chất khá tốt, cô thường bị khó thở ở 10-20 phút đầu trận đấu, trong khi đến cuối trận đấu, thì lại cảm thấy có thể chơi liên tục. Đây là một vấn đề chung của giới thể thao, và thường bắt nguồn từ việc khởi động không đủ. Cách tốt nhất để tránh khó thở khi tập luyện chính là tăng điểm số BOLT và giành nhiều thời gian khởi động khi thở mũi.

Đối với những người như Aisling, những người cảm thấy khó chịu khi bắt đầu luyện tập, ít nhất 10 phút khởi động nên được giành ra trước khi tập luyện thể chất, nhất là ở thời tiết lạnh, khi ấy cơ thể cần tới 30 phút để đạt trạng thái tốt nhất. Để giành hết tất cả năng lượng cho trận đấu, cơ thể bạn nên ở trạng thái tốt nhất lúc ban đầu hơn là vào lúc sau của trận đấu. Bằng việc bỏ qua phần khởi động - do thiếu kiên nhẫn hoặc nghĩ là nó không cần thiết- bạn đang lừa dối bản thân, không cho cơ thể hoạt động ở khả năng tối đa của nó.

Để tối đa hóa ích lợi của việc khởi động, kết hợp các chuyển động với những phương pháp thư giãn và nín thở như sau:

Khởi động theo cách của Oxygen Advantage:

- Bắt đầu tản bộ với tốc độ phù hợp của bạn.
- Trong quá trình khởi động, cố gắng thở đều đặn qua mũi, sử dụng cơ hoành để duy trì kỹ thuật thở nhẹ nhàng và tĩnh lặng.
- Cảm nhận vùng bụng nhẹ nhàng di chuyển ra ngoài khi hít vào và nhẹ nhàng di chuyển vào trong khi thở ra.
- Khi bạn đi bộ, cho phép cảm giác thoải mái lan khắp cơ thể. Để cho khu vực quanh vùng ngực và bụng thư giãn (bạn sẽ nhận ra rằng bất cứ cảm giác căng thẳng ở vùng nào cũng có thể được giải tỏa chỉ bằng cách nghĩ thầm rằng bạn muốn thư giãn vùng đó). Cảm nhận cơ thể thư giãn và trở nên mềm mại. Thư giãn trong quá trình vận động giúp đảm bảo hơi thở đều đặn, vững chãi và bình thản.
- Sau khi tản bộ một phút hoặc hơn, thở ra bình thường thông qua đường mũi và bịt chặt mũi, bắt đầu nín thở (nếu không tiện bạn có thể nín thở mà không cần bịt mũi).
- Trong khi nín thở, đi từ 10 đến 30 bước, hoặc đến khi bạn có cảm giác cần không khí ở mức vừa phải. Khi bạn có cảm giác này, thở lại bình thường bằng mũi.
- Tiếp tục đi tiếp 10 phút, nín thở mỗi phút.

Tạo cảm giác thiếu hụt không khí bằng cách nín thở trong quá trình khởi động là rất quan trọng vì điều này gia tăng độ đậm đặc của carbon dioxide trong máu trước khi bắt đầu hoạt động thể chất.

Hô hấp sẽ được cải thiện một cách tự nhiên khi bạn tăng dần cường độ luyện tập, nhưng nếu không có gia tăng sản xuất CO₂ kết quả sẽ là sự thất thoát ròng lượng carbon dioxide. Sự thất thoát này có thể dẫn đến giảm lượng oxy được đưa đến cơ bắp và co rút khí quản và mạch máu. Và cũng không có gì quá bất ngờ khi hầu hết các cơn hen suyễn hoặc các vấn đề về hô hấp thường xảy ra trong 10 phút đầu tiên của hoạt động thể chất.

Để tránh hen suyễn khi vận động, có 3 hướng dẫn đơn giản cho bạn:

1. Có điểm BOLT thật cao.
2. Thở mũi.
3. Khởi động.

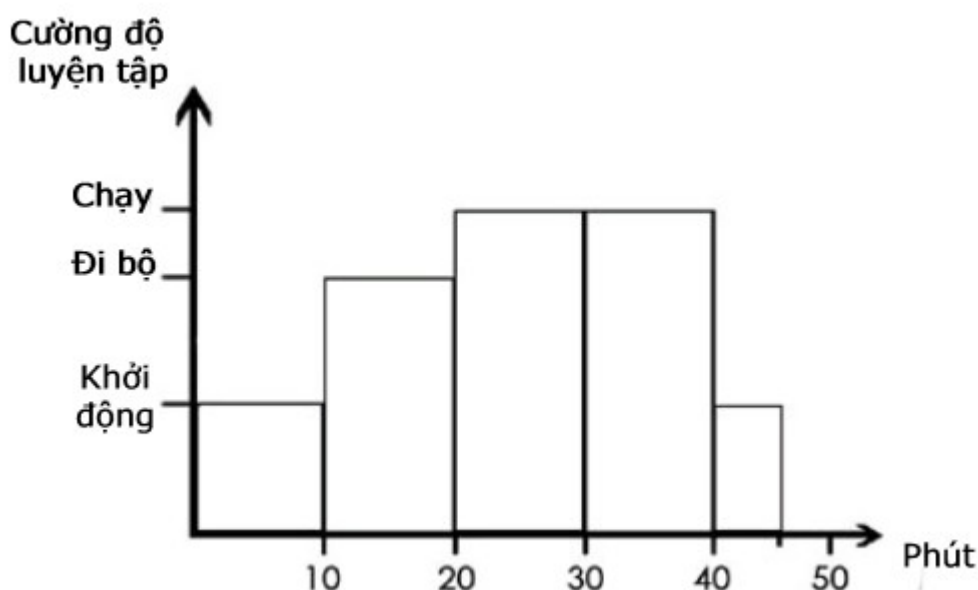
Thở nhẹ để thở đúng - Tản bộ, chạy bộ hoặc bất cứ hoạt động nào khác.

Sau 10 phút khởi động bằng cách đi bộ thư giãn và nín thở, bạn có thể bắt đầu tăng tốc bằng cách chạy bộ hoặc chạy nhanh. Bắt đầu nhẹ nhàng và theo dõi nhịp thở, tiếp tục hô hấp qua mũi. Trong khi chạy, bạn cần phải kiểm soát và giữ nhịp thở đều đặn. Nếu bạn gặp khó khăn khi chạy mà không mở miệng, thì đơn giản là tốc độ chạy hiện tại đang quá nhanh. Chậm lại hoặc thậm chí là tản bộ cho đến khi bạn hồi phục, luôn hít thở chỉ qua mỗi đường mũi, đặc biệt là nếu điểm BOLT của bạn thấp hơn 20 giây.

Bạn có thể kiểm tra xem có đang cố quá sức không bằng cách thở ra bình thường rồi nín thở trong 5 giây. Khi bạn bắt đầu thở lại qua đường mũi, bạn cần phải điều tiết được hơi thở, nếu bạn không kiểm soát được hơi thở thì bạn đã cố quá sức.

Không cần biết bạn tập hay chơi môn thể thao nào, hãy luôn theo dõi hơi thở và chú ý đến cảm giác bên trong cơ thể. Liên tục nói thầm *thư giãn đi* để giảm bớt áp lực lên vùng bụng. Đem toàn bộ chú ý dồn vào cơ thể. Hòa làm một với hoạt động chạy bộ hoặc bài tập mà bạn đang thực hiện, hợp nhất cơ thể, tâm trí, và hoạt động vào nhau. Cử động bằng tất cả tế bào trong cơ thể, từ đỉnh đầu cho đến ngón chân. Làm vậy là bạn đang dành sự chú ý cho bài tập, thể thao và thi đấu mà chúng đáng phải có. Khi hoạt động, sẽ là vô ích nếu chỉ làm những cử động băng quơ mà không có sự chú ý. Bạn cần phải hòa làm một với hoạt động đó.

Khi bạn chạy, cảm nhận liên kết nhẹ nhàng giữa bàn chân và mặt đất khi bạn đẩy cơ thể về phía trước. Tránh đập bàn chân xuống mặt đất vì việc này sẽ dẫn đến đau hông, đau nhức khớp, và có khả năng bị chấn thương. Thay vào đó, hãy mang cảm giác nhẹ nhàng đến cơ thể, và liên tưởng bản thân chỉ như lướt trên mặt đất khi bạn chạy. Tưởng tượng như bạn đang chạy trên những cành cây mỏng, phải thật nhẹ nhàng để chúng không gãy, noi theo lời của Lão Tử: “Người chạy giỏi không để lại dấu vết.” Nhớ rằng: chân nhẹ nhàng, thân thể thư giãn, và một hơi thở đều đặn.

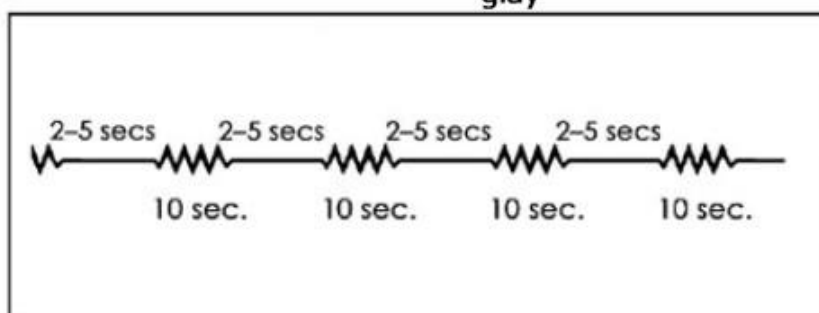


Trải qua 10 hoặc 15 phút chạy bộ hoặc các bài tập khác bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được lượng endorphin tăng lên nhanh chóng. Hãy cho phép cơ thể tìm được ngưỡng hoạt động phù hợp bằng cách thở đường mũi một cách đều đặn. Bạn không cần thiết có máy đo nhịp tim, mà hãy dùng cảm giác của bạn để quyết định cường độ luyện tập. Tiếp tục tăng tốc đến khi nào bạn còn có thể tiếp tục đều đặn thở qua mũi. Nếu nhịp thở trở nên rối loạn hoặc bạn cảm thấy cần phải mở miệng để thở, bạn đang cố gắng quá mức. Nếu chuyện này xảy ra, đi chậm lại từ 2 đến 3 phút để nhịp thở trở về bình thường. Khi bạn có thể thở đều đặn lại thông qua đường mũi lần nữa, bạn có thể bắt đầu luyện tập lại.

Khi tiếp tục luyện tập, carbon dioxide và nhiệt độ được gia tăng sản sinh sẽ tăng cường khả năng vận chuyển oxy trong máu đến cơ bắp, cũng như tạo điều kiện cho sự giãn nở khí quản và mạch máu. Cơ thể bạn sẽ ấm dần và đổ mồ hôi, nhịp thở nhanh hơn thông thường nhưng đều đặn, và đầu óc bạn sẽ tường minh. Nếu bạn không mở miệng trong suốt quá trình luyện tập, hơi thở của bạn sẽ nhanh chóng phục hồi.

Bài tập hồi phục hô hấp (Breathing recovery)

Sau khi vận động, thư giãn bằng cách đi bộ từ 3 đến 5 phút, thực hành bài tập nhin thở sau:



- Thở ra bình thường thông qua mũi.
- Bịt mũi để nín thở từ 2 đến 5 giây.
- Thở bình thường qua mũi 10 giây.
- Lặp lại 3 bước trên trong suốt quá trình thư giãn.
- Thở lại bình thường.

Làm cách nào để biết rằng bạn đã tập đúng?

Ngoài cách nhìn thờ để xác định giới hạn luyện tập, bạn còn có thể dùng điểm BOLT để xem hô hấp của mình hiệu quả đến đâu trong quá trình luyện tập. Làm theo các bước sau đây để xác định tiến triển của bạn dựa trên BOLT:

- Đo điểm BOLT trước khi luyện tập
- Luyện tập thể chất
- Đo điểm BOLT cách bài tập 1 tiếng.
- Nếu điểm BOLT của bạn sau khi tập cao hơn trước đó, hô hấp của bạn có hiệu quả.
- Nếu ngược lại, hô hấp của bạn chưa hiệu quả. Trong trường hợp này, để đảm bảo an toàn bạn nên chậm lại và đảm bảo kiểm soát nhịp thở trong suốt quá trình tập.

Năm 1999 Dnuu Dreyer cùng vợ ông, Katherine, giới thiệu phương pháp chạy bộ khi công đến giới vận động viên nhà nghề, đây là sự kết hợp giữa chạy bộ, đi bộ và kiểm soát thái cực bên trong cơ thể. Sau khi đã hoàn thành 30 cuộc chạy ultramarathon kể từ năm 1995, Danny đã nằm trong top 3 trong nhóm tuổi của ông. Là một người có niềm tin mãnh liệt vào những lợi ích mà hô hấp đường mũi mang lại, Danny khuyên mọi người nên dùng hô hấp đường mũi như là một cơ chế tự điều chỉnh, “Bởi vì bạn không thể thở mũi khi bạn chạy quá nhanh, không đủ thư giãn, hoặc bước chạy của bạn chưa hiệu quả.” Tương tự như bài tập của các vận động viên điền kinh nhà nghề, khi Danny bắt đầu thực tập thở mũi, ông chỉ có thể duy trì trong khoảng một phút trước khi ông phải thở miệng. Tuy nhiên, khi ông quen dần, hơi thở của ông đồng điệu với tư thế chạy của ông, ông có thể thở mũi trong thời gian dài hơn. Một lí do khác để thở mũi theo Danny đó là nó cho phép không khí đi đến phần sâu nhất của phổi, cho phép cơ thể trao đổi khí hiệu quả hơn.

Hãy tự kiểm chứng, đổi sang thở mũi và chỉ trong thời gian ngắn bạn sẽ nhận được những ích lợi mà nó mang lại.

PHẦN II: BÍ MẬT CỦA SỰ CÂN ĐỐI (FITNESS)

CHƯƠNG 6: CHIẾM LĨNH ƯU THẾ - MỘT CÁCH TỰ NHIÊN

Theo trung tâm huấn luyện Olympic Hoa Kỳ, thành tích giữa các vận động viên Olympic xê xích nhau ít hơn 0.5%. Với sự cách biệt nhỏ để thành công, việc các vận động viên và huấn luyện viên tìm ra phương thức mới để có lợi thế cạnh tranh là vô cùng quan trọng. Oxy là nguồn nhiên liệu để cơ bắp hoạt động, bất cứ thứ gì gia tăng quá trình oxy hóa trong cơ thể trên mức bình thường sẽ vô cùng có ích cho thành tích của vận động viên, và vì oxy là nguồn tài nguyên tự nhiên và bất tận, nó được xem như một công cụ lí tưởng để thúc đẩy thành tích một cách hợp pháp.

Có một cách để khai thác nguồn năng lượng tự nhiên của chính bạn đó là cố ý bắt cơ thể giảm hấp thụ oxy trong một khoảng thời gian ngắn. Khi cơ thể con người gặp phải các trường hợp mức oxy giảm – chẳng hạn như ở trên cao, hoặc giữ hơi – việc thích ứng diễn ra buộc cơ thể phải tăng oxy hoá máu. Kể cả khi bạn không phải là một vận động viên thi đấu, sử dụng các kĩ thuật này cho phép bạn đạt được kết quả tối ưu trong tập luyện và thúc đẩy bất cứ chương trình tập luyện nào bạn đang tham gia. Ai lại không muốn làm nhiều hơn với ít nỗ lực hơn chứ?

Trong khi các vận động viên cố gắng để thành tích được cải thiện, tuy nhiên, cũng có một số khác chọn lựa các phương thức bất hợp pháp như doping máu, kể cả thông qua truyền máu hay sử dụng các chất cấm như erythropoietin (EPO), testosterone, hoặc hóc môn tăng trưởng

Truyền máu là một minh chứng cho những biện pháp cực đoan và bất hợp pháp mà một số các vận động viên chọn lựa để giành được lợi thế so với các đối thủ cạnh tranh của họ. Một vài tuần trước thi đấu, máu được chiết xuất từ cơ thể của vận động viên và được bảo quản trong tủ đông hoặc tủ lạnh. Cơ thể khi nhận thấy nồng độ máu thấp hơn bình thường, sẽ sản xuất bổ sung hồng cầu để giảm chênh lệch. Khi gần đến ngày thi đấu, thường là từ một đến bảy ngày, máu dự trữ được đưa trở lại cơ thể của vận động viên. Việc bổ sung máu này làm tăng số lượng tế bào hồng cầu lên trên mức bình thường, do đó làm tăng VO₂ max và nâng cao hiệu suất thể chất.

Đến đầu những năm 1990, EPO đã trở thành chất cấm thường xuyên được các vận động viên chọn để tăng sức chịu đựng. EPO là hóc môn được sản sinh tự nhiên ở thận kích thích tủy xương giải phóng hồng cầu vào quá trình lưu thông máu. Bởi vì hồng cầu mang oxy từ phổi đến cơ bắp, việc có hồng cầu nhiều hơn trong máu có thể cải thiện rõ rệt khả năng thể thao của vận động viên. EPO được tạo ra trong phòng thí nghiệm hầu như tương tự với hóc môn sản sinh tự nhiên trong cơ thể. Trong y học, EPO được kê cho người mắc bệnh thận mãn tính – gây ra thiếu máu do tình trạng bệnh nhân mắc bệnh này dẫn đến sự suy giảm số lượng hồng cầu trong lưu thông máu. Tuy nhiên, sau khi thành lập, một vài thành viên cộng đồng thể thao nhận thấy phiên bản nhân tạo của EPO cải thiện hiệu suất thể thao bằng cách tăng khả năng vận chuyển oxy của cơ thể.

Nói đến sự kiện thể thao sức bền có nhiều tai tiếng nhất liên quan đến doping và truyền máu thì không thể nào bỏ qua giải Tour de France. Được coi là cuộc đua có uy tín nhất trong số tất cả các cuộc đua xe đạp trên thế giới, và với giới hạn chỉ hai trăm vận động viên được tham dự, tham gia vào Tour de France là giấc mơ của bất kỳ tay đua xe đạp nghiệp dư hay chuyên nghiệp nào đang chớm nở. Không dành cho những người yếu đuối, sự kiện bao gồm một chu kỳ 2.200 dặm đường đặng đặng trong hai mươi hai ngày, với một số chặng leo núi kéo dài suốt hai mươi dặm hoặc hơn. Kể từ khi thành lập vào năm 1903, đã có những cáo buộc về việc vận động viên sử dụng các kỹ thuật bất hợp pháp khác nhau để hoàn thành cuộc đua hoặc cải thiện thành tích của họ. Các báo cáo ban đầu liên quan đến những vận động viên tiếp năng lượng cho cơ thể họ bằng rượu, họ dừng lại ở các điểm dừng khác nhau để nhét đầy túi bằng rượu, bia hoặc bất cứ thứ gì khác giúp họ vững tay lái, hoặc hơn thế nữa như là làm tê liệt cơn đau để hoàn thành cuộc đua hơn là cải thiện thành tích thể thao. Tuy nhiên, trong những thập kỷ gần đây, các đối thủ cạnh tranh chấp nhận rủi ro lớn hơn để đạt được lợi thế.

Một đài tưởng niệm bằng đá Granit tưởng niệm tay đua xe đạp nổi tiếng người Anh Tom Simpson được dựng trên chính nơi anh ta gục ngã và qua đời trong giải Tour de France năm 1967. Văn bia ghi: NGƯỜI ĐƯỢC TẶNG HUY CHƯƠNG OLYMPIC, NHÀ VÔ ĐỊCH THẾ GIỚI, ĐẠI SỨ THỂ THAO ANH QUỐC. Vào năm hai mươi chín tuổi, Simpson được coi là một trong những vận động viên xe đạp người Anh tuyệt vời nhất mọi thời đại. Trong suốt cuộc đua, khi chặng đua đi qua dãy Alps, Simpson ngã bệnh với các triệu chứng đau bụng và tiêu chảy.

Trong cái nóng gay gắt, khi gần đến đỉnh Mont Ventoux, Simpson gục ngã. Với một quyết tâm sắt thép, anh ấy ra lệnh cho những người chứng kiến "đặt tôi trở lại chiếc xe đạp" và tiếp tục đi thêm 500 thước trước khi ngã xuống một lần nữa. Bất chấp những nỗ lực của y tá để hồi sức, anh ta được xác nhận là đã qua đời sau khi được trực thăng đưa đến bệnh viện. Khám nghiệm tử thi của Simpson cho thấy chất amphetamine có trong cơ thể. Sau đó, các nhà điều tra đã tìm thấy thêm bằng chứng liên quan đến ma túy trong phòng khách sạn và túi áo của anh ấy.

Trong những năm sau đó, các chiêu thức sử dụng doping trở nên tinh vi hơn. Tyler Hamilton, người là đồng đội của cựu vô địch Lance Armstrong, hiện đã hết thời, đã mô tả cách anh ấy nổi da gà khi máu tươi từ tủ lạnh, chảy vào huyết quản của anh ấy. Trong cuốn sách, *Cuộc Đua Bí Mật*, Hamilton khẳng định rằng Armstrong cũng đã truyền máu để cải thiện thành tích của bản thân, và trong Tour de France 1998, các tay đua đã theo sau chiếc xe máy do đồng phạm lái chở theo các lọ EPO tươi. Hamilton viết rằng: "Lance cho rằng Doping là điều hiển nhiên trong cuộc sống, nó giống như Oxy và trọng lực vậy".

Lance Armstrong đánh mất hào quang vào ngày 10 tháng 10 năm 2010, khi Cơ quan Chống Doping Hoa Kỳ (USADA) đưa ra một tuyên bố kết luận rằng "bằng chứng rõ ràng cho thấy Đội đua xe đạp chuyên nghiệp của Bưu điện Hoa Kỳ [Đội của Lance Armstrong] đã điều hành đường dây doping tinh vi, chuyên nghiệp và thành công nhất mà giới thể thao từng chứng kiến". Khép lại lời tuyên bố trên, Cơ Quan Chống Doping Hoa Kỳ đã tuyên dương lòng dũng cảm của mười một đồng đội cũ của Armstrong, những người đã tham gia vào đường dây doping nhưng đã hỗ trợ cơ quan đang điều tra để "giúp các vận động viên trẻ có hi vọng không rơi vào trường hợp như họ đã trải qua".

Vào tháng 1 năm 2013, trong một cuộc phỏng vấn không giới hạn với Oprah Winfrey, Armstrong thừa nhận đã sử dụng các chất bị cấm, bao gồm EPO, testosterone, hormone tăng trưởng và cortisone, anh cũng thú nhận là doping máu và truyền máu tăng cường

hiệu suất đạp xe của anh ấy. Khi Winfrey hỏi liệu anh ta có sử dụng chất cấm hoặc phương pháp doping nào trong tất cả bảy chiến thắng Tour de France của anh ấy, câu trả lời là “có”.

Quá trình chuẩn bị để thi đấu ở giải Tour de France thường bắt đầu từ rất sớm. Từ thuở thiếu niên, vận động viên phải hi sinh đời sống xã hội và thời gian rảnh để đạp xe và rèn luyện sức mạnh, sức bền và sức chịu đựng. Tôi muốn bạn dành một vài phút để đặt mình vào tình huống này. Hãy tưởng tượng bạn dành tất cả thời gian mà bạn có rảnh rỗi tập luyện, sống và mơ về đạp xe nhiều năm liền. Sau một vài năm miệt mài tập luyện, bạn cuối cùng đã đủ chuẩn để tham dự giải đấu hằng mơ ước: Tour de France. Thế nhưng ngay từ khi bắt đầu mùa giải, đồng đội đưa ra cho bạn hai sự lựa chọn: doping máu và có cơ hội được thi đấu trên một sân chơi đẳng cấp hoặc không doping máu và quay trở về nhà, bỏ lại giấc mơ đằng sau. Đây có thể là tình huống mà rất nhiều vận động viên đạp xe vĩ đại gặp phải bao gồm Tyler Hamilton, Floyd Landis, Bjarne Riis, và Marco Pantani, những người không muốn gì khác ngoại trừ việc thi đấu môn thể thao họ yêu quý. Trong khi nhiều vận động viên đạp xe miễn cưỡng chấp nhận sự cám dỗ, những người khác đã chọn từ bỏ cơ hội tại Tour de France, như Stephen Swart, anh lớn lên trên Đảo Bắc của New Zealand, và trong những ngày thi đấu cấp cơ sở của mình, cả anh và anh trai đều là những tay đua xe đạp cự phách. Swart đã đạp xe cùng với Lance Armstrong vào năm 1994 và 1995, nhưng ở tuổi ba mươi, anh hoàn toàn từ bỏ đạp xe và sau đó bị những người đồng đội của anh ta phỉ báng vì "Làm rầu nồi canh" sau khi anh ta phá vỡ quy tắc im lặng về doping trong thể thao. Nhìn lại quá khứ, Swart cho biết anh cảm thấy bị lừa dối theo một cách nào đó, ước gì anh chưa bao giờ bị đưa vào tình trạng phải dùng ma túy. Khả năng tự nhiên của anh ấy đã bị suy giảm bởi văn hóa sử dụng doping bao quanh anh ta. Trong nhiều năm, chiến thắng ở Tour de France dường như là cuộc thi xem bác sĩ của vận động viên nào kê được loại cocktail chứa chất cấm tốt nhất hơn là việc so tài thực lực giữa các tay đua.

Kể từ khi thể giới thể thao đã nhận được sự chú ý ngày càng tăng của nhà báo điều tra bao gồm David Walsh, cây bút chính của tờ báo thể thao London Sunday Times, và Paul Kimmage, cựu tay đua xe đạp chuyên nghiệp kiêm nhà báo thể thao từng đoạt giải – Việc xử lý gian lận đã trở thành vấn đề ưu tiên của nhiều cơ quan thể thao. Kimmage, người đã trải qua vài thập kỷ tiếp xúc với văn hóa doping trong Tour de France, nhận xét: “Tôi luôn hiểu áp lực phải sử dụng chất cấm. Tôi luôn hiểu sự cám dỗ của chất cấm và tôi hiểu vì tôi đã ở đó. Nhận thức về Tour de France bây giờ trong mắt công chúng là thói rửa, tất cả đều sử dụng chất cấm, và điều đó làm tôi buồn vì lẽ ra nó không nên xảy ra. ”

May mắn thay cho tương lai của thể thao, văn hóa này đang dần thay đổi, và phần lớn các vận động viên không chấp nhận tham gia vào việc thực hành phi đạo đức của doping máu. Thay vào đó họ chọn các hoạt động tự nhiên có lợi như tập huấn vùng cao hoặc các kỹ thuật khác được thiết kế để tăng khả năng vận chuyển oxy của cơ thể.

Mục đích chính của việc tập luyện vùng cao và các kỹ thuật Tối ưu hóa Oxy được nêu trong cuốn sách này là để tăng số lượng hồng cầu. Bằng cách thực hành các bài tập giữ hơi thở được nêu trong cuốn sách này, thận tăng cường sản sinh EPO và lá lách giải phóng các tế bào hồng cầu vào hệ tuần hoàn máu. Cả hai hiệu ứng này đều làm gia tăng khả năng vận chuyển oxy của máu trên mức bình thường, mang lại cho vận động viên một lợi thế cạnh tranh mà không phải đối mặt với những rủi ro và vấn đề đạo đức

mà chất cầm mang lại. Nồng độ cao hơn của các tế bào hồng cầu có thể cải thiện hiệu suất thể thao theo rất nhiều cách khác nhau, bao gồm:

- Cải thiện khả năng vận chuyển oxy trong máu
- Tăng VO_2 max
- Mở rộng tiềm năng sức bền

Hấp thụ oxy tối đa, hay còn gọi là VO_2 max, đề cập đến công suất tối đa của mà cơ thể của một người dùng để vận chuyển và sử dụng oxy trong 1 phút cạn kiệt thể dục thực sự. Chữ V là thể tích, O_2 là oxy và max đề cập đến công suất tối đa của cơ thể bạn. VO_2 max được đo bằng lượng oxy được sử dụng trong 1 phút tập trên mỗi kg trọng lượng cơ thể. VO_2 max là một yếu tố có thể xác định khả năng duy trì tập luyện thể chất của một vận động viên và được coi là chỉ số thể hiện rõ nhất về sức bền tim mạch và thể dục nhịp điệu. Trong các môn thể thao mà đòi hỏi sức bền cao, chẳng hạn như đi xe đạp, chèo thuyền, bơi lội và chạy, các vận động viên đẳng cấp thế giới thường có VO_2 max cao. Mục tiêu của các chương trình đòi hỏi sức bền là để tăng VO_2 tối đa của một cá nhân và điều này có thể đạt được bằng cách cải thiện khả năng vận chuyển oxy của máu.

Phần còn lại của chương này sẽ đưa ra một số chế độ tập luyện khác nhau cùng với ảnh hưởng của chúng đến VO_2 tối đa và khả năng vận chuyển oxy của máu. Để hiểu được cách thức và lý do tại sao những kỹ thuật này hiệu quả, bạn cần biết những thông tin cơ bản về thành phần máu và một số thuật ngữ phổ biến mà chúng tôi sẽ đề cập đến thường xuyên.

Máu được tạo thành từ ba phần: tế bào hồng cầu vận chuyển oxy, tế bào bạch cầu và huyết tương. *Hemoglobin* là một loại protein được tìm thấy trong các tế bào hồng cầu. Một trong những chức năng của hemoglobin là mang oxy từ phổi đến các tế bào, mô và các cơ quan của cơ thể, nơi nó được giải phóng để đốt cháy chất dinh dưỡng để sản xuất năng lượng. Ngay khi oxy đã được giải phóng, hemoglobin tập hợp CO_2 có được và đưa trở lại phổi, nơi thở ra lượng khí dư thừa đó.

Mức độ hemoglobin sẽ khác nhau ở mỗi người, nhưng các số liệu sau cung cấp cái nhìn chung về kết quả thông thường:

Nam: 13,8 đến 17,2 gm / dL

Nữ: 12,1 đến 15,1 gm / dL

(gm / dL = gam trên decilit)

Hematocrit dùng để chỉ tỷ lệ phần trăm tế bào hồng cầu trong máu. Trong điều kiện bình thường, hematocrit sẽ liên quan chặt chẽ với nồng độ của hemoglobin trong máu. Hematocrit thường được tìm thấy ở mức 40,7 đến 50,3 phần trăm đối với nam giới và 36,1 đến 44,3 phần trăm đối với phụ nữ.

Một phép đo khác liên quan đến kỹ thuật Oxygen Advantage là phần trăm bão hòa oxy của huyết sắc tố. Hemoglobin có khả năng vận chuyển oxy tối đa và độ bão hòa oxy

đơn giản có nghĩa là dung lượng đó được lấp đầy bằng bao nhiêu oxy. Độ bão hòa oxy động mạch bình thường là từ 95 đến 99 phần trăm.

Trong các phần tiếp theo, chúng tôi sẽ xem xét nghiên cứu điều tra các chương trình đào tạo bổ sung, bao gồm đào tạo độ cao, tập thể dục cường độ cao và mô phỏng độ cao bằng cách nín thở và so sánh các kỹ thuật này có thể cải thiện khả năng vận chuyển oxy và hiệu suất thể thao một cách tự nhiên.

Lợi ích của huấn luyện vùng cao

Các phương pháp huấn luyện vùng cao truyền thống liên quan đến việc sống và huấn luyện ở nơi cao, buộc cơ thể phải thích nghi với việc tập thể dục với ít oxy hơn và do đó làm tăng khả năng vận chuyển oxy của máu. Các vận động viên vẫn sử dụng kỹ thuật này ngày nay, đặc biệt những người sống ở nơi rất cao như vận động viên người Kenya và Ethiopia. Tuy nhiên, có một hạn chế đáng kể khi luyện tập ở nơi cao, vì luyện tập trong bầu khí quyển như vậy làm gia tăng kháng cự, điều này có thể cản trở vận động viên đạt được cường độ tập luyện tối đa. Việc giảm cường độ tập luyện này có thể dẫn đến các cơ bắp bị xuống cấp.

Để hạn chế ảnh hưởng của việc tập luyện ở độ cao trong khi vẫn duy trì được những lợi ích từ nó, Tiến sĩ Benjamin Levine và Tiến sĩ James Stray-Gundersen của Đại học của Texas ở Dallas đã phát triển mô hình "sống ở nơi cao và tập luyện nơi thấp" vào những năm 1990. Mô hình yêu cầu một vận động viên sống ở độ cao vừa phải là 2.500 mét nhưng phải tập luyện ở độ cao thấp hơn 1.500 mét. Tiền đề của phương pháp này là cho phép các vận động viên hưởng lợi từ những thay đổi sinh lý tích cực liên quan đến việc sống ở vùng cao trong khi cho phép họ tập luyện với cường độ tối đa.

Levine và Stray-Gundersen đã tiến hành một nghiên cứu bao gồm ba mươi chín nam và nữ đồng đội chạy cự ly có thể lực tương đương. Mỗi người chạy được chỉ định vào một trong ba nhóm:

1. Sống nơi thấp (150 mét) và tập luyện nơi thấp (150 mét)
2. Sống trên cao (2.500 mét) và tập luyện nơi thấp (1.250 mét)
3. Sống trên cao (2.500 mét) và tập luyện trên cao (2.500 mét)

Kết quả của nhóm thứ hai, "sống ở trên cao và tập luyện nơi thấp", cho thấy 9% cải thiện khối lượng tế bào hồng cầu và cải thiện 5% trong việc hấp thụ tối đa oxy (VO_2 tối đa). Sự cải thiện trong việc hấp thụ oxy tối đa tương quan trực tiếp với thể tích khối hồng cầu tăng. Điều này thể hiện mức độ cải thiện hiệu suất đáng kinh ngạc là 13,4 giây khi chạy 5.000 mét.

Sau khi trở lại nơi ở mức nước biển, nhóm "sống trên cao và tập luyện nơi thấp" là nhóm duy nhất cho thấy tiến bộ đáng kể về cả VO_2 tối đa và thời gian chạy 5.000 mét. Những cải thiện này được cho là do vận động viên thích nghi với độ cao trong khi vẫn duy trì tốc độ khi huấn luyện trên mặt biển, điều này có thể lí giải việc tăng VO_2 tối đa của họ.

Một nghiên cứu khác đã lặp lại những kết quả này bằng cách sử dụng các vận động viên chạy cự ly của đội tuyển quốc gia. Sau 27 ngày huấn luyện ở độ cao 2.500 mét, những người tham gia đã đạt được kết quả cải thiện 1,1% trong thử nghiệm thời gian

3.000 mét. Mặc dù 1,1% cải thiện hiệu suất có vẻ như không phải là một con số đáng kể, thế nhưng ở cấp độ chuyên nghiệp, các cuộc đua được phân thắng bại chỉ bằng xê xích nhỏ của một phần trăm. Hơn nữa, việc nâng cao thành tích chạy đi kèm với sự cải thiện 3% trong việc hấp thụ oxy tối đa.

Đội tuyển trượt băng tốc độ đường dài của Hoa Kỳ đã sử dụng mô hình "sống ở nơi cao, tập luyện ở nơi thấp" để chuẩn bị cho Thế vận hội mùa đông 2002 tại Thành phố Salt Lake. Năm đó họ đã đạt được thành công chưa từng có, với sáu vận động viên giành được tám huy chương (ba trong số đó là huy chương vàng) và hai kỷ lục thế giới bị phá vỡ. Trong Thế vận hội Torino 2006, những vận động viên trượt băng tốc độ đường dài của Hoa Kỳ, những người tiếp tục sử dụng mô hình "sống ở nơi cao, huấn luyện ở nơi thấp" đã mang về ba huy chương vàng, ba bạc và một huy chương đồng.

Lợi ích của huấn luyện cường độ cao

Một phương pháp huấn luyện khác nhận được sự quan tâm của các vận động viên và huấn luyện viên là tập luyện cường độ cao. Nguyên tắc cơ bản của đào tạo cường độ cao là tập thể dục trong thời gian ngắn, từng đợt cường độ cao, thực hiện ở tốc độ tập luyện tối đa — một kỹ thuật chắc chắn không dành cho những người yếu đuối. Nhiều nghiên cứu đã điều tra các phản hồi từ việc tập luyện ở các cường độ khác nhau với các bài tập thể dục trung bình, tập luyện cường độ cao cho thấy những cải thiện lớn hơn đối với cả hai khả năng hô hấp hiếu khí và kỵ khí. Tập hô hấp hiếu khí liên quan đến sức bền và đảm bảo rằng cơ thể được cung cấp đủ oxy để tiếp tục thực hiện. Bài tập kỵ khí có nghĩa là "Không có oxy" và nghiên cứu nhiều hơn về tốc độ, sức mạnh dẫn đến cải thiện hiệu suất trong một khoảng thời gian ngắn hơn.

Nhà khoa học Nhật Bản Izumi Tabata và các đồng nghiệp tại Viện Thể dục Quốc gia và Sports ở Nhật Bản đã tiến hành một nghiên cứu về hai thí nghiệm huấn luyện để so sánh tập luyện cường độ trung bình đến cao. Nhóm cường độ cao đã tham gia vào phương pháp được gọi là Huấn luyện Tabata, trong đó các vận động viên nỗ lực hết mình để đạt được tốc độ làm việc hết sức trong khoảng thời gian chỉ 20 giây mỗi lần. Các tác giả của nghiên cứu kết luận rằng mặc dù tập luyện Hô hấp hiếu khí cường độ vừa phải cải thiện sức mạnh hoạt động hiếu khí, nhưng đào tạo ngắt quãng cường độ cao cải thiện cả hoạt động kỵ khí và hiếu khí.

Trong một nghiên cứu khác, Stephen Bailey và các đồng nghiệp từ Đại học Exeter ở Vương quốc Anh đã so sánh một chương trình đào tạo chạy nước rút cường độ cao với chương trình huấn luyện sức bền cường độ thấp, để đo sự hấp thụ VO_2 và quá trình khử oxy của cơ bắp. Kết quả cho thấy rằng nhóm cường độ cao có động học VO_2 nhanh hơn và tăng khả năng chịu đựng khi tập thể dục cường độ cao. Điều này có nghĩa là các vận động viên đã trải qua sự hấp thụ nhanh oxy trong lúc chuyển giao giữa nghỉ ngơi và tập luyện, việc này cho phép họ thực hiện ở tiêu chuẩn cao hơn một cách dễ dàng hơn. Quá trình cung cấp oxy cho các cơ hoạt động cũng góp phần làm giảm thời gian phục hồi sau khi tập thể dục và giảm sản sinh axit lactic.

Do đó, có vẻ như rõ ràng rằng luyện tập cường độ cao mang lại một số mặt tích cực có lợi cho các vận động viên, bao gồm:

- Cải thiện hệ thống cung cấp năng lượng kỵ khí và hiếu khí, cho phép sức bền, sức mạnh, tốc độ và sức mạnh phát triển

- Động học VO_2 nhanh hơn, cho phép máu mang nhiều oxy hơn đến cơ bắp
- Tăng khả năng chịu đựng khi tập thể dục cường độ cao
- Rút ngắn thời gian phục hồi từ bài tập tối đa
- Giảm sự tích tụ axit lactic
- Cải thiện quá trình oxy hóa các cơ đang hoạt động, cho phép bạn luyện tập cường độ cao và bền bỉ hơn

Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét cách tạo ra các tác dụng có lợi của việc luyện tập ở nơi cao và cường độ cao để tăng hiệu suất tập luyện

Khoa học về mô phỏng bài tập ở vùng cao và cường độ cao

Huấn luyện vùng cao trong điều kiện thực tế rõ ràng là khả thi hơn đối với các vận động viên sống ở những quốc gia như Kenya so với những quốc gia chúng ta đang sống, chẳng hạn như Ireland, nơi có vùng trũng địa hình không cao hơn 1.000 mét. Tương tự, đào tạo cường độ cao có thể không thực tế đối với một số người, vì nó liên quan đến nỗ lực thể chất và hô hấp tối đa cho đến khi kiệt sức. Một số người sẽ thấy tập thể dục cường độ cao cực kỳ khó chịu hoặc thấy rằng họ mất kiểm soát nhịp thở, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe.

Một giải pháp thay thế thiết thực phù hợp cho tất cả các vận động viên bất kể họ ở đâu và thể lực như thế nào, đó là bổ sung rèn luyện thường xuyên bằng cách tập giữ hơi thở. Trong các phần sau chúng ta sẽ tìm hiểu về các kỹ thuật nín thở cho phép chúng ta mô phỏng các lợi ích tích cực của việc tập luyện ở vùng cao và cường độ cao, bao gồm:

- Giải phóng các tế bào hồng cầu từ lá lách, cải thiện tính hiệu suất hiếu khí
- Sản sinh EPO tự nhiên
- Tăng khả năng chịu đựng CO_2
- Giảm căng thẳng và mệt mỏi của các cơ làm việc
- Cải thiện khả năng chuẩn bị tâm lý
- Cải thiện thời gian phục hồi
- Giảm axit lactic
- Cải thiện kỹ năng bơi (sẽ được thảo luận ở phần sau)
- Duy trì thể lực khi nghỉ ngơi hoặc chấn thương
- Duy trì những lợi ích này mà không cần phải đến vùng cao

Trong hàng trăm nghìn năm, việc giữ hơi thở đã được thực hiện phổ biến bởi tổ tiên của chúng ta với mục đích kiếm thức ăn bằng cách lặn ở vùng nước sâu và một số nhà lý

thuyết tiến hóa thậm chí còn gợi ý rằng nó có thể là nguồn gốc của một số tính năng độc đáo của con người. Cho đến ngày nay, chủ yếu là những nữ thợ lặn ngọc trai Nhật Bản, còn được gọi là *ama*, tiếp tục phát huy truyền thống lặn nín thở — Một tập tục được cho là đã hơn hai nghìn năm tuổi.

Trong tự nhiên, thợ lặn với thiết bị tuyệt vời nhất có lẽ là hải cẩu Weddell, nó có thể ngụp trong nước tối đa hai giờ đồng hồ trong một lần lặn. Mặc dù con người không có cùng một phản ứng sinh lý thích nghi với hải cẩu, chúng ta vẫn có cơ chế đối phó với tình trạng thiếu oxy tương đối. Nói chung, hầu hết con người có thể nín thở sau khi hít vào tối đa khoảng 50 giây, với những thợ lặn ưu tú có thể đạt được thời gian nín thở tính từ 8 phút 23 giây đến 11 phút 35 giây.

Một số nghiên cứu đã tìm hiểu về vai trò quan trọng của giữ hơi thở rằng việc nín thở có thể giúp cơ thể thích nghi để tăng cường phân phối oxy, theo lời của các nhà nghiên cứu tìm hiểu các tác động của việc lặn nín thở ở thợ lặn bán địa, thợ lặn chuyên nghiệp, và thợ lặn chưa qua đào tạo.

Lá lách là một cơ quan hoạt động như một ngân hàng máu; khi cơ thể báo hiệu có nhu cầu tăng oxy, lá lách mở khóa các kho dự trữ tế bào hồng cầu. Cho nên, nó đóng vai trò rất quan trọng trong việc điều chỉnh hematocrit trong máu (tỷ lệ phần trăm của hồng cầu trong máu), cũng như nồng độ hemoglobin.

Kích thích cơ thể giải phóng thêm tế bào hồng cầu và tăng nồng độ hemoglobin trong máu giúp cải thiện khả năng phân phối oxy của cơ thể đến các cơ hoạt động khi tập thể dục. Các nghiên cứu về giữ hơi thở liên quan đến tình nguyện viên bị cắt bỏ lá lách vì bệnh tình chứng minh cơ quan này quan trọng như thế nào trong việc thay đổi thành phần của máu. Sau một loạt các bài tập ngắn về giữ hơi thở, những người có lá lách nguyên vẹn cho thấy sự gia tăng hematocrit và nồng độ hemoglobin tương ứng là 6,4 phần trăm và 3,3 phần trăm, trong khi những không có lách cho thấy không có sự thay đổi nào về thành phần máu. Điều này có nghĩa rằng sau 5 lần nín thở, khả năng vận chuyển oxy của máu có thể cải thiện đáng kể với sự trợ giúp của lá lách.

Cơ quan này cũng ảnh hưởng đến thời gian một người có thể nín thở trong bao lâu. Trong một nghiên cứu, những người tham gia có thể đạt được thời gian nín thở lâu nhất vào lần thử thứ 3. Những thợ lặn đã qua đào tạo nín thở tối đa 143 giây, những thợ lặn chưa qua đào tạo là 127 giây và những người tình nguyện đã cắt lách — những người trước đó đã cắt bỏ lách — đạt được 74 giây. Không chỉ vậy, kích thước lá lách giảm đi tổng cộng 20% ở cả thợ lặn nín thở và tình nguyện viên chưa qua đào tạo, chứng tỏ lá lách co nhanh để thích ứng với sự suy giảm oxy. Điều này có nghĩa là khả năng nín thở được cải thiện với sự lặn lại khi lá lách co bóp, nó giải phóng thêm các tế bào hồng cầu vào tuần hoàn máu và cải thiện khả năng vận chuyển ôxy của cơ thể. Mặc dù các nghiên cứu này thường đề cập đến các chủ đề nín thở càng lâu càng tốt, thế nhưng cơn co bóp đáng kể của lá lách được ghi nhận diễn ra kể cả trong một thời gian nín thở rất ngắn chỉ 30 giây. Tuy nhiên, khi nín thở trong thời gian tối đa sẽ xuất hiện cơn co bóp mạnh nhất của lá lách và thay đổi lớn nhất trong kết cấu máu.

Một thông tin hữu ích khác thu thập được từ các nghiên cứu này là không nhất thiết phải ngâm mình trong nước để hưởng lợi từ tác dụng của việc lặn nín thở. Dường như không có sự khác biệt rõ ràng giữa sự gia tăng của hematocrit và nồng độ hemoglobin ở những người tình nguyện thực hiện giữ hơi thở trên và dưới mặt nước. Vì không có sự cải thiện rõ ràng trong kết quả của việc nín thở khi ngâm mặt trong nước, chúng ta có thể kết luận

rằng việc nín thở mới chính là nguyên nhân kích thích co bóp lách. Nói cách khác, không phải ở dưới nước khiến lách giải phóng các tế bào hồng cầu vào tuần hoàn mà đơn giản là do áp suất oxy trong máu giảm khi nín thở. Do đó, lợi ích của việc nín thở không chỉ thợ lặn và vận động viên bơi lội mới có được. Điều này có liên quan đặc biệt đến Chương trình Oxygen Advantage, vì các bài tập nín thở của chúng tôi không được thực hiện dưới nước.

Mức độ liên quan của các nghiên cứu trên cho thấy rằng những người tham gia tập luyện ở nơi cao vẫn có thể có được những hiệu quả tương tự ở nơi ngang bằng mực nước biển đơn giản bằng cách nín thở. Việc kích thích lách co lại thông qua giảm oxy có sẵn, làm tăng hemoglobin và hematocrit, do đó làm tăng khả năng vận chuyển oxy của máu và cải thiện khả năng hiếu khí.

Điểm tuyệt vời nhất của việc nín thở là nó có thể thực hiện được đối với hầu hết các cá nhân và cơ thể không mệt mỏi như tập thể dục cường độ cao. Chỉ cần thực hiện 3 đến 5 lần nín thở trong thời gian tối đa có thể làm tăng 2 đến 4 phần trăm huyết sắc tố. Con số này nghe có vẻ không nhiều, nhưng một phần nhỏ của giây thôi có thể xác định sự khoảng cách giữa người chiến thắng và người thua cuộc, mọi cách biệt đều được tính.

Tại sao Huấn luyện Oxygen Advantage tạo ra một phản ứng thậm chí còn mạnh mẽ hơn?

Trong các nghiên cứu đã được thảo luận tìm hiểu về việc nín thở và co thắt lách, mỗi đợt nín thở được thực hiện sau khi hít vào. Bạn có lẽ tự hỏi tại sao Quá trình nín thở của chương trình Oxygen Advantage được thực hiện sau khi thở ra. Hãy để tôi giải thích cho bạn.

Thực hiện nín thở sau khi thở ra làm giảm độ bão hòa oxy của máu để mô phỏng tác động của tập luyện ở vùng cao. Tôi đã theo dõi máu độ bão hòa oxy trong máu của hàng nghìn người khi họ thực hành nín thở và cho đến nay độ bão hòa oxy thay đổi lớn nhất xảy ra sau khi thở ra. Đối với hầu hết mọi người, sau bốn hoặc năm ngày luyện tập, ghi nhận thấy độ bão hòa oxy giảm xuống dưới 94 phần trăm — một mức độ tương đương so với tác động của việc sống ở độ cao từ 2.500 đến 4.000 mét.

Nhẹ nhàng thở ra trước khi nín thở làm giảm lượng không khí trong phổi, cho phép tích tụ CO₂ nhanh hơn và tạo ra phản ứng mạnh hơn. Mặc dù điều này làm giảm khoảng thời gian bạn có thể nín thở, thế nhưng lượng CO₂ tăng lên được chứng minh là cải thiện nồng độ hemoglobin khoảng 10 phần trăm so với việc nín thở bằng khí CO₂ thông thường.

Mức độ cao hơn của carbon dioxide trong máu có thể khiến lách co bóp mạnh hơn, tăng giải phóng các tế bào hồng cầu và dẫn đến sự oxy hóa của máu.

Tăng CO₂ trong máu cũng gây ra sự chuyển dịch sang phải của oxyhemoglobin đường cong phân ly. Như được mô tả bởi Hiệu ứng Bohr, sự gia tăng CO₂ làm giảm độ pH trong máu và làm giảm lượng oxy từ hemoglobin đến các mô, làm giảm thêm độ bão hòa oxy trong máu.

Giữ hơi thở khi thở ra cũng nhấn mạnh lợi ích của oxit nitric (NO) bằng cách đưa khí vào phổi chứ không phải thải ra ngoài. Bằng cách thở ra và giữ hơi thở, oxit nitric có thể

động lại trong khoang mũi để khi tiếp tục thở, không khí chứa nhiều NO sẽ được hít vào phổi.

Tăng Erythropoietin (EPO) một cách tự nhiên

Như chúng ta đã biết, erythropoietin, thường được gọi là EPO, là một loại hóc môn được tiết ra bởi thận khi nồng độ oxy trong máu giảm. Một trong những chức năng của EPO là kích thích sự trưởng thành của các tế bào hồng cầu trong tủy xương, dẫn đến làm tăng vận chuyển oxy đến các cơ. Nín thở là phương pháp hiệu quả để kích thích giải phóng EPO, cung cấp năng lượng cho máu với mức oxy cao hơn và nâng cao hiệu suất thể thao. Nồng độ của EPO có thể tăng lên đến 24 phần trăm khi cơ thể phải chịu mức oxy thấp hơn khi thực hiện các bài tập nín thở.

Một ví dụ cụ thể về mối quan hệ giữa nín thở và quá trình sản sinh EPO có thể được tìm thấy ở những người bị chứng ngưng thở khi ngủ. Ngưng thở khi ngủ là một tình trạng liên quan đến nín thở không tự chủ sau khi thở ra trong khi ngủ. Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng, người ngủ có thể nín thở từ 10 đến 80 giây và điều này có thể xảy ra đến 70 lần một giờ. Trong khi ngưng thở khi ngủ, độ bão hòa oxy của máu với oxy có thể giảm từ mức bình thường khoảng 98 phần trăm xuống thấp nhất là 50 phần trăm. Mức oxy giảm này có thể làm tăng EPO lên 20 phần trăm.

Tất nhiên, có sự khác biệt khá lớn giữa tình trạng ngưng thở khi ngủ và tập nín thở để nâng cao thành tích thể thao. Tuy nhiên, điều thú vị là lưu ý tác động của việc nín thở (cả tự nguyện và không tự nguyện) đối với việc tạo ra EPO tự nhiên. Tăng mức EPO cho phép máu cung cấp một lượng lớn hơn oxy cho các cơ và tự nhiên sản sinh trong cơ thể tương tự phương pháp doping máu bất hợp pháp đã thảo luận ở đầu chương này. Lợi ích của việc giữ hơi thở giống như bài tập thể dục nâng cao hiệu suất là, không giống như ngưng thở khi ngủ, giữ hơi thở có ý thức cho phép bạn kiểm soát hoàn toàn tần suất và thời gian của mỗi lần giữ. Và, không giống như doping máu, EPO bạn sản xuất bằng cách sử dụng các kỹ thuật thở đơn giản là miễn phí, hiệu quả và hợp pháp.

Tầm quan trọng của chuyển động để mô phỏng huấn luyện vùng cao

Trong quá trình luyện tập thể chất hoặc nín thở, tình trạng thiếu hụt không khí sẽ xảy ra. Sự thiếu hụt không khí được mô tả chuẩn nhất đó là cảm giác cần hoặc muốn thở, và có cường độ trải dài từ nhẹ đến trung bình đến mạnh. Cường độ thiếu không khí sẽ khác nhau tùy thuộc vào bài tập hoặc tình huống. Ví dụ, trong khi luyện tập các bài thể dục trong cuốn sách này, trạng thái thiếu không khí trong khi ngồi thì nhẹ hoặc có thể chịu được trong khi tình trạng này trong lúc tập thể dục cường độ cao có thể mạnh mẽ. Cường độ thiếu không khí mạnh trong khi tập thể dục có lợi cho quá trình luyện tập vì nó tạo điều kiện cho cơ thể chịu đựng những yêu cầu khắc nghiệt, và thường được các vận động viên ưa chuộng vì nó đưa ra một thách thức mới để rèn luyện ý chí và quyết tâm.

Cường độ thiếu hụt không khí mạnh trong quá trình luyện tập thể chất thích hợp hơn với các vận động viên có điểm BOLT dài hơn 20 giây. Khi điểm BOLT của bạn ngắn hơn 20 giây, bạn phải cẩn thận không nên nín thở quá lâu vì có thể gây mất kiểm soát hơi thở. Điều quan trọng là bạn phải luôn giữ được bình tĩnh để thở sau khi nín thở. Điểm BOLT càng ngắn thì càng dễ mất kiểm soát hơi thở.

Xin lưu ý rằng khi thiếu không khí lâu, bạn có thể bị đau đầu bởi vì độ bão hòa oxy trong máu của bạn giảm xuống, nhưng tình trạng này sẽ biến mất sau khoảng 10 phút nghỉ ngơi. Cố gắng tránh lạm dụng các bài tập đến mức chúng gây ra đau đầu.

Nín thở để cải thiện sức mạnh cơ hô hấp

Trung tâm hô hấp nằm ở thân não và liên tục theo dõi oxy, CO₂ và độ pH trong máu, nó sử dụng thông số để kiểm soát lượng không khí đưa vào cơ thể. Khi cơ thể yêu cầu hít thở không khí, não sẽ gửi tín hiệu đến các cơ hô hấp, bảo chúng thở. Cơ hoành, đó là cơ thở chính, di chuyển xuống phía dưới, tạo ra áp lực âm trong lồng ngực, khiến cơ thể hít vào. Sau khi hít vào, một tín hiệu khác được gửi cho cơ hoành di chuyển trở lại vị trí nghỉ của nó, cơ thể thở ra.

Khi hơi thở được giữ lại sau khi thở ra, việc hấp thụ oxy sẽ bị dừng lại trong khi carbon dioxide tích tụ trong máu. Trong thời gian tạm dừng này, oxy không thể đi vào phổi, và CO₂ không thể rời khỏi máu. Trung tâm hô hấp, nhận thấy sự thay đổi đối với khí trong máu, thông báo cơ hoành thở trở lại, và cơ hoành co xuống phía dưới cho phép cơ thể thở ra. Tuy nhiên, quá trình hô hấp không thể tiếp tục khi nín thở và não bắt đầu gửi các tín hiệu ngày càng thường xuyên hơn đến cơ hoành, khiến cơ hoành bị co thắt nhiều hơn. Bạn có thể trải nghiệm điều này bằng cách đơn giản là nín thở cho đến khi bạn cảm thấy cần thở. Lúc đầu, bạn sẽ cảm thấy cơ hoành bị co thắt từng quãng, nhưng ngay sau đó những cơn co thắt dữ dội hơn và nhanh hơn xuất hiện khi cơ thể cố gắng phục hồi quá trình hô hấp.

Về bản chất, nín thở cho đến khi nhu cầu cần thở từ trung bình đến mạnh vận động cơ hoành, bắt nó tập thể dục và tăng cường sức mạnh của nó. Trong khi có rất nhiều sản phẩm trên thị trường nhằm tăng sức mạnh cơ hô hấp, việc nín thở có thể là dễ nhất và tự nhiên nhất vì nó có thể được thực hiện bất cứ lúc nào và chủ động tập trung vào cơ hoành. Cải thiện sức mạnh cơ hô hấp có thể cực kỳ có lợi khi tập thể dục, đặc biệt là khi việc mỗi của cơ hoành có thể xác định được khả năng chịu đựng và sức bền của bài tập.

Giữ hơi thở để giảm axit lactic

Cũng như chấn thương là nguyên nhân trong việc hạn chế hoạt động thể chất, mệt mỏi về tinh thần và thể chất cũng có thể ngăn cản vận động viên tập luyện chăm chỉ hơn và nhanh hơn. Tướng George Patton của quân đội Mỹ đã viết một thông điệp dành cho quân đội của mình trong Thế chiến thứ hai: "Sự mệt mỏi khiến chúng ta hèn nhát. Những người đàn ông thực sự không biết mệt mỏi." Và ông ấy đã đúng; sức chịu đựng thì liên quan đến việc cơ thể được trang bị kĩ đến mức nào, và mệt mỏi bắt đầu xảy ra khi cơ thể bị đẩy ra ngoài giới hạn của sự chuẩn bị.

Hoạt động cơ bắp mà không có đủ nhiên liệu sẽ tạo ra axit lactic, mặc dù một lượng nhỏ chất này có thể có lợi, nó đóng vai trò như một nguồn năng lượng tạm thời, thế

nhưng việc tích tụ nhiều axit lactic sẽ gây ra cảm giác nóng hoặc chuột rút trong cơ, điều này có thể làm chậm hoặc thậm chí là dừng tập thể dục hoàn toàn.

Các nghiên cứu thực hiện trên các vận động viên đã chứng minh rằng cổ tình nín thở sau khi thở ra khiến cơ thể tiếp xúc với nồng độ axit cao hơn, do đó cải thiện khả năng chịu đựng và trì hoãn sự xuất hiện của mệt mỏi trong quá trình thi đấu.

Trong môn thể thao đồng đội như bóng đá, nơi các cầu thủ được kỳ vọng sẽ duy trì phong độ và tập trung trong 90 phút hoạt động cường độ cao, khả năng vượt qua hoặc tránh mệt mỏi có thể là công cụ dẫn đến thành công của đội tuyển. Gần đây tôi đã làm việc với đội bóng đá nữ Galway, huấn luyện viên của đội, Don O'Riordan, lo ngại rằng các cầu thủ mệt mỏi trong 15 phút cuối cùng của trận đấu. Khi sự mệt mỏi xuất hiện, cơ bắp rệu rã, tốc độ thi đấu chậm lại, và ở một số khía cạnh khác, mất hứng thú và thiếu tập trung — một tình huống gần như được đảm bảo phần thắng nghiêng về phía bên kia. Vượt qua rào cản của mệt mỏi có thể liên quan nhiều đến khả năng phục hồi tâm lý như sức chịu đựng sinh lý, và các bài tập nín thở sẽ cung cấp một kỹ thuật hữu ích để cải thiện cả hai.

Để mô phỏng lại một trận đấu thực sự, quá trình tập luyện của nhóm thường kéo dài như một trận đấu trọn vẹn. Buổi tập của họ bao gồm khởi động và 10 phút tiếp theo là tập luyện thi đấu và chiến thuật. 15 phút cuối cùng bao gồm các cuộc tập trận và rèn luyện thời gian chẳng hạn như chạy qua lại giữa các trụ nón đặt ở các khoảng cách khác nhau. Để kết hợp chương trình Oxygen Advantage một cách liền mạch nhất có thể đối với phần này, tôi chỉ thực hiện những thay đổi khiêm tốn đối với quy trình hiện có để cầu thủ có thể thích nghi với các kỹ thuật thở mới trong khi duy trì phong độ hiện tại của họ. Kết quả không chỉ làm tăng hiệu quả của việc đào tạo mà còn giúp các cầu thủ tăng sức bền và hiệu suất trong quá trình thi đấu.

Trong 10 phút chạy ở đầu mỗi buổi tập, tôi đã hướng dẫn các cầu thủ chuyển từ thói quen thở bằng miệng thông thường sang chạy với nhịp độ thoải mái và khép miệng. Mỗi phút hoặc lâu hơn, mỗi cầu thủ thở ra và nín thở cho đến khi cảm thấy thiếu không khí từ mức trung bình đến nặng. Phần thực hành trận đấu của buổi tập không thay đổi, bởi vì hít thở bằng mũi tạo thêm tải trọng cho cơ thể mà khi chưa quen có thể làm chậm tốc độ, và có thể dẫn đến suy giảm sức mạnh của chân. Do đó, cách tiếp cận tốt hơn là kết hợp hít thở bằng mũi vào 10 phút chạy bộ và 15 phút cuối cùng chỉ trong phần huấn luyện thời gian.

Bởi vì đội bóng có xu hướng kiệt sức trong 15 phút còn lại của trận đấu, việc đưa cách thở bằng mũi vào phần huấn luyện thời gian cuối cùng đã gia tăng thách thức cho đội. Chạy thẳng từ trụ nón này sang trụ nón khác khi khép miệng không hề đơn giản, mặc dù một số cầu thủ đã bị đau đầu trong buổi đầu tiên, thế nhưng nhóm đã thích nghi với nó một cách dễ dàng. Sau một vài buổi tập sau đó, các cầu thủ đã thích nghi tốt với việc thở bằng mũi, vì vậy tôi quyết định thử thách họ hơn nữa bằng cách đưa vào các bài tập nín thở. Những bài tập này (xuất hiện trong chương tiếp theo) khiến các cầu thủ cảm nhận sự khó thở ở mức nặng hơn và chúng có tác dụng trì hoãn sự bắt đầu của cảm giác mệt mỏi.

Soda Bicarbonate — Không chỉ là một nguyên liệu nấu ăn!

Tương tự như việc thực hiện nín thở làm chậm quá trình bắt đầu của sự mệt mỏi trong khi chơi thể thao, vô số các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sử dụng tác nhân kiềm soda bicarbonate làm giảm tính axit trong máu để cải thiện sức bền. Ai có thể nghĩ rằng một nguyên liệu nấu ăn được tìm thấy trong hầu hết mọi tủ bếp ở phương Tây cũng có thể cải thiện hiệu suất thể thao? Không chỉ vậy, nó là một công cụ rất hữu ích để giảm nhíp thở và tăng điểm BOLT của bạn.

Soda Bicarbonate là một loại muối được tìm thấy hòa tan trong nhiều suối nước khoáng tự nhiên và thường được bán dưới dạng muối nở, bánh mì hoặc soda nấu ăn. Nguyên liệu này có nhiều cách sử dụng khác nhau, từ nướng bánh đến đánh răng cho đến vệ sinh tủ lạnh.

Khi được nạp vào cơ thể, soda bicarbonate giúp duy trì độ pH của máu và cũng là thành phần hoạt tính trong một số loại thuốc kháng axit không kê đơn. Tiến sĩ Joseph Mercola, thuộc cơ quan thẩm quyền hàng đầu về sức khỏe tự nhiên, đề nghị dùng soda bicarbonate để giảm một số bệnh, bao gồm đau loét, côn trùng cắn và bệnh về nướu răng.

Tiềm năng điều trị của soda bicarbonate có thể sớm trở nên phổ biến, bởi vì Viện Y tế Quốc gia gần đây đã trao một khoản tài trợ trị giá 2 triệu đô la cho Tiến sĩ Mark Pagel của Trung tâm Ung thư Đại học Arizona để nghiên cứu hiệu quả của liệu pháp soda bicarbonate trong điều trị ung thư vú.

Trong nhiều năm, nhiều nghiên cứu đã chứng minh lợi ích của soda bicarbonate như một phương pháp giúp nâng cao thành tích thể thao. Trong quá trình đào tạo cường độ cao, nguồn oxy cho các cơ hoạt động giảm, gây ra sự tích tụ của axit, dẫn đến mỏi cơ. Bằng cách uống soda bicarbonate, bạn có thể giúp duy trì pH máu bình thường bằng cách giảm sự tích tụ axit lactic trong quá trình tập thể dục kỵ khí. Soda kiềm này trung hòa axit tích tụ trong quá trình tập luyện cường độ cao, cải thiện sức bền và năng lượng.

Soda Bicarbonate cũng có tác dụng tích cực đối lên thời gian nín thở tối đa. Như đã lưu ý trong suốt cuốn sách này, thời gian nín thở dài hơn có ý nghĩa tích cực đối với việc khó thở khi tập thể dục và khả năng của bạn để cải thiện VO2 tối đa. Việc nạp soda bicarbonate vào cơ thể trước khi thực hành các bài tập nín thở đã được chứng minh là kéo dài thời gian nín thở tối đa lên đến 8,6 phần trăm.

Đối với những vận động viên bơi lội, việc bổ sung soda bicarbonate đã rút ngắn vài giây thành tích trong các thử nghiệm kiểm tra, cũng như có tác động đáng kể đến độ Ph của máu trong lúc nghỉ ngơi. Các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu tác động của soda bicarbonate đối với thành tích bơi lội và đã kết luận rằng việc uống soda bicarbonate đóng vai trò như là một bộ đệm hữu ích trong quá trình bơi cách quãng cường độ cao và có thể được sử dụng để tăng cường độ luyện tập và thành tích bơi lội tổng thể. Những lợi ích này thậm chí còn được áp dụng cho các võ sĩ, dẫn đến hiệu quả của cú đấm được cải thiện.

Điều nhất quán trong tất cả các nghiên cứu này là việc thực hành ăn bicarbonate soda trước khi tập thể dục giúp trung hòa axit tích tụ trong máu.

Về mặt thể lực và hiệu suất, điều này có nghĩa là:

- Cải thiện độ bền

- Tăng thời gian nín thở tối đa
- Giảm khó thở
- Công suất trung bình cao hơn

Nói chung thì, đây là một danh sách những lợi ích khá khủng từ một loại chất tẩy rửa gia dụng mà ko gây phản ứng phụ nào khi chỉ dùng với một liều lượng nhỏ!

Cách sử dụng Soda Bicarbonate

Tôi nhận thấy công thức sau đây hữu ích cho việc cải thiện thói quen thở và kéo dài thời gian nín thở, và tôi sử dụng nó khá thường xuyên. Hãy thử và ghi chép lại tác động của nó đến hiệu suất tập thể dục của bạn.

Bạn có thể uống soda bicarbonate một giờ trước khi tập luyện. Khi bạn quen với việc sử dụng thức uống này trước lúc tập, bạn cũng muốn làm tương tự trước khi thi đấu. Thế nhưng cái gì cũng vậy, sử dụng quá mức sẽ không mang lại hiệu quả. Phòng bệnh hơn chữa bệnh, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

½ thìa cà phê soda bicarbonate (còn được gọi là muối nở hoặc soda bánh mì)

2 muỗng canh giấm táo

1. Cho soda bicarbonate vào ly.
2. Thêm giấm táo và khuấy trong khoảng 1 phút hoặc cho đến khi soda được hòa tan triệt để.
3. Uống hỗn hợp. Nó sẽ có vị hơi chua.

Công thức chỉ đơn giản như vậy. Ngoài ra, bạn có thể thử uống nước soda mà cửa hàng tạp hóa thường bán. Trong khi trước đây carbonat được sử dụng như thành phần pha chế đồ uống có cồn, giờ đây quá trình cacbonat hóa trong nước có thể tạo ra một hiệu ứng bổ sung.

Nếu bạn uống nước soda, hãy đảm bảo rằng bạn uống đủ lượng cần thiết nước không ga để đảm bảo đủ nước cho cơ thể. Màu sắc của nước tiểu sẽ cho phép bạn xác định khi nào cơ thể được cung cấp đủ nước; uống đủ nước lọc để đảm bảo màu không quá đậm, nhưng đừng uống quá nhiều đến mức nước tiểu trong suốt suốt ngày. Uống quá nhiều nước cũng có hại như uống quá ít nước. Vấn đề là bạn phải biết nạp một lượng nước vừa đủ. Cho đến gần đây, nước nhiễm độc hoặc hạ natri máu là một tình trạng y tế ít được biết đến và thậm chí còn ít được hiểu thấu đáo. Hầu hết mọi người đều hiểu rằng việc uống đủ nước trong và sau khi tập luyện là hợp lí, nhưng khi các vận động viên làm tường và thực hiện quá mức, dẫn đến gặp phải tác dụng phụ nguy hiểm. Những vận động viên chạy marathon đặc biệt dễ nạp quá nhiều nước trong quá trình luyện tập và thi đấu — cho dù là nước lọc hay đồ uống thể thao — lượng nước quá nhiều có thể khiến não sưng lên khi mức natri giảm xuống mức cực kỳ thấp. Trong một nghiên cứu năm 2002 về những vận động viên chạy Marathon ở Boston, 13 phần trăm vận động viên được lấy mẫu cho thấy mức natri thấp, khiến họ có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hoặc thậm chí tử vong. Trong một cuộc thi marathon tương tự, Cynthia Lucero hai mươi

tám tuổi đã gục ngã và chết. Các văn phòng giám định y khoa của tiểu bang kết luận rằng nguyên nhân cái chết là một loạt các các sự kiện y tế xảy ra do uống quá nhiều chất lỏng trong suốt sự kiện. Nhận xét về bi kịch này, Tiến sĩ Arthur Siegel của Bệnh viện McLean khuyên các vận động viên nên đo cân nặng của bản thân trước khi đua và ghi trọng lượng đó lên sổ báo danh trước ngực. Sau đó, nếu người chạy cảm thấy không khỏe trong suốt cuộc đua, họ có thể cân lại và bổ sung nước nếu thấy rằng trọng lượng của họ đã giảm xuống. Tuy nhiên, nếu trọng lượng của họ tăng lên, nó có nghĩa là họ đã tích nước quá mức và họ nên dừng cuộc đua và ngừng uống nước.

Giữ hơi thở để làm quen với việc di chuyển đến những nơi cao

Mỗi năm, hàng triệu người sinh sống ở nơi ngang mực nước biển di chuyển đến những vùng cao để trượt tuyết và leo núi giải trí, hoặc thực hiện các hoạt động tôn giáo, tâm linh hoặc các mục đích khác. Những nhà thám hiểm, leo núi, đi bộ và những người đam mê thể thao đã mạo hiểm đến những nơi cao hơn 1.500 mét chinh phục và trải nghiệm sự đáng sợ của vùng núi cao.

Nhà thám hiểm người Anh Bear Grylls đã lên đến đỉnh Everest vào năm 1998 khi anh hai mươi ba tuổi. Trong cuốn sách *Đối Mặt* của mình, Grylls đã mô tả cách anh ấy luyện tập để chinh phục đỉnh Everest bằng cách “bơi vô số vòng tại hồ bơi địa phương — một vòng bơi ngụp dưới nước, sau đó là một vòng trên bề mặt nước, mỗi lần bơi kéo dài hàng giờ đồng hồ. Việc luyện tập như vậy giúp tăng cường khả năng hoạt động khi không có oxy, giúp cơ thể hoạt động hiệu quả hơn”.

Không còn nghi ngờ gì nữa, chế độ luyện tập của Grylls đã giúp cơ thể anh ấy thích nghi với áp suất riêng phần giảm của oxy mà anh sẽ trải qua trong quá trình leo lên đỉnh của ngọn Everest. Tương tự như bơi nhiều vòng lặp lại dưới nước ở hồ bơi, các bài tập của chương trình Oxygen Advantage mô phỏng quá trình luyện tập ở nơi cao có thể rất hữu ích để chuẩn bị cho một chuyến đi đến nơi cao. Quan trọng hơn, vì các bài tập nín thở này được thực hiện trên cạn nên không có nguy cơ chết đuối!

Thích nghi khí hậu liên quan đến những thay đổi thích nghi mà cơ thể thực hiện để đối phó với lượng oxy giảm. Hầu hết mọi người có thể lên đến nơi 2.500 mét mà không gặp khó khăn gì, vì lượng oxy vẫn còn đủ ở độ cao đó. Tuy nhiên, tại những nơi cao hơn, độ bão hòa oxy trong máu giảm đáng kể, khiến ta khó duy trì các hoạt động thể chất.

Khi bạn lên nơi cao hơn 2.500 mét, hơi thở của bạn sẽ trở nên nặng hơn cung cấp nhiều oxy hơn do lượng oxy trong không khí bị giảm sút. Mặc dù hơi thở nặng hơn mang lại lượng oxy đến phổi nhiều hơn, nó cũng làm giảm lượng CO₂. Như đã thảo luận trước đó, sự biến mất của CO₂ làm cho các mạch máu thu hẹp và các tế bào hồng cầu bám vào oxy mà chúng mang theo, dẫn đến giảm oxy đến các mô và cơ quan. Trớ trêu thay, khi cơ thể thở mạnh hơn để nỗ lực tiếp nhận nhiều oxy hơn, lại nhận được ít oxy hơn. Trong môi trường độ cao, quá trình oxy hóa là quan trọng hơn bao giờ hết để tránh say độ cao.

Gần một nửa số người cố gắng đi bộ hoặc leo lên nơi cao trên 4.000 mét sẽ gặp phải một hoặc hai triệu chứng say độ cao sau khi leo lên nơi cao hơn 400 mét trên một ngày. Các triệu chứng khác nhau tùy thuộc vào thể chất của mỗi người cũng như sức khỏe và tốc độ khi leo lên. Nói chung, các triệu chứng từ nhẹ đến vừa và có thể như sau:

- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Mất ngủ
- Ăn mất ngon
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Mạch nhanh
- Chóng mặt
- Khó thở khi gắng sức

Việc leo lên nhanh hơn có xu hướng làm tăng mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng này và có thể xuất hiện thêm triệu chứng khác bao gồm:

- Tức ngực
- Hoang mang
- Ho hoặc ho ra máu
- Da đổi màu hơi xanh
- Khó thở khi nghỉ ngơi
- Không thể đi trên đường thẳng

Tăng khả năng vận chuyển oxy của máu là yếu tố quan trọng nhất khi thích nghi với độ cao bị thay đổi và các bài tập luyện giữ hơi thở là một cách lý tưởng để tập luyện trong những tuần trước khi leo núi. Việc dành từ hai đến ba tháng thực hiện 5 đến 10 lần nín thở tối đa mỗi ngày sẽ tạo điều kiện cho cơ thể chấp nhận cảm giác khó thở dữ dội này như một sự xuất hiện thường xuyên, điều này có khả năng làm giảm phản ứng của cơ thể đối với việc khó thở khi ở những nơi cao hơn.

Cuối cùng, bất kỳ cá nhân nào nghiêm túc với hành trình leo núi của mình đều phải có hiểu biết cơ bản về ảnh hưởng của cách thở đến việc đáp ứng oxy cho các mô và cơ quan nội tạng. Tôi biết có nhiều người leo núi cố tình thở mạnh hơn để cố gắng chống lại cảm giác khó thở khi leo lên đến độ cao trên 2.500 mét. Bây giờ bạn nhận thức được rằng đây chính xác là việc không nên làm, và rất có thể sẽ gây ra các triệu chứng say độ cao nghiêm trọng hơn. Điều đúng đắn cần làm là bắt đầu với điểm BOLT cao để luôn hít thở bằng mũi, thay đổi nhịp độ và để giảm cảm giác khó thở.

Ít nhất một nghiên cứu cho thấy rằng thời gian nín thở là một yếu tố dự đoán rất đúng về say độ cao và thời gian nín thở càng thấp, thì khả năng mắc phải các triệu chứng say độ cao càng cao. Trên thực tế, những người có thời gian nín thở lâu và nồng độ hemoglobin cao trong máu sẽ có khả năng chịu đựng được sự tụt giảm bão hòa oxy.

Mặc dù điểm BOLT lý tưởng cho mỗi cá nhân sẽ khác nhau, nhưng có một điều đúng đó là điểm BOLT đạt 40 giây chắc chắn sẽ có khả năng phản kháng tốt hơn với các điều kiện khí hậu nơi cao so với điểm BOLT từ 20 giây trở xuống.

Ngăn ngừa mất nước thông qua thở bằng mũi

Không khí ở các vùng núi và ở những nơi cao hơn thì lạnh hơn và khô hơn không khí ở nơi gần mực nước biển. Khi bạn lên đến nơi cao hơn, cảm giác khó thở sẽ tăng lên và có xu hướng chuyển sang thở bằng miệng. Tuy nhiên, vì một trong những chức năng của mũi là để làm ẩm và làm ấm không khí đi vào, việc thở bằng miệng có thể dẫn tới mất nước, vì một lượng ẩm đáng kể đã được sử dụng.

Một yếu tố nữa là trong quá trình thở ra, thở bằng miệng hoàn toàn không hiệu quả trong việc giữ lại độ ẩm. Để xác minh điều này, hãy nhẹ nhàng thở ra bằng miệng lên thành ly và kiểm tra hơi nước bám lên đó. Bây giờ làm điều tương tự nhưng thở ra bằng mũi. Bạn sẽ thấy rằng hơi ẩm còn lại trên kính sau khi thở ra bằng mũi là ít hơn nhiều hơn độ ẩm còn bám lại khi thở ra bằng miệng.

Sự mất nước này có thể là nguyên nhân dẫn đến mất nước tầm trung, gây ra khô môi, miệng và cổ họng. Các triệu chứng khác xuất hiện do mất nước bao gồm đau đầu, mệt mỏi và chóng mặt, nếu lúc ở nơi cao có thể dễ bị nhầm lẫn với say độ cao. Những người thở mạnh và thở bằng miệng chắc chắn sẽ mất độ ẩm nhiều hơn nhiều so với những người có thể tích thở bình thường và những người thở bằng mũi. Hãy nhớ rằng không có cửa hàng tiện lợi nào ở trên núi cả, cơ thể càng nhiều độ ẩm thì càng nhiều thì bạn có thể đem ít nước hơn.

Cuối cùng, hít không khí lạnh và khô qua miệng có thể khiến đường thở bị thu hẹp. Khi đường thở co lại, có cảm giác tương tự như thở bằng ống hút hẹp, và kết quả là thở khó hơn và nhanh hơn để bù lại cho đường thở hẹp. Đây là một tình huống thường xảy ra đối với những người mắc bệnh hen suyễn, gây mất nước nhiều hơn và lạnh đường thở, có thể dẫn đến các vấn đề về hô hấp nghiêm trọng hơn.

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu các bài tập mô phỏng quá trình huấn luyện độ cao để tăng khả năng vận chuyển oxy trong máu, nâng cao hiệu suất thể thao, hoặc để chuẩn bị cho một chuyến đi lên nơi cao.

CHƯƠNG 7: MANG NGỌN NÚI ĐẾN BÊN BẠN

Huấn luyện viên điền kinh người Brazil nổi tiếng thế giới Valério Luiz de Oliveira sử dụng phương pháp nín thở để huấn luyện các vận động viên Olympic như Joaquim Cruz và Mary Decker, trong đó Joaquim đã thiết lập sáu kỷ lục thế giới trong các giải chạy đua cự li 800 mét đến một dặm trong giai đoạn những năm 1970 và 1980.

Mục tiêu của De Oliveira là giúp các vận động viên giữ vững phong độ ở cuối đường đua kỵ khí cự li 400–800m. Ngoài ra còn là để cải thiện tâm lý sẵn sàng bằng cách duy trì sự bình tĩnh khi đối diện với tình trạng thiếu oxy. Cuối cùng là rèn luyện các vận động viên thoát li chú ý vào việc thở, thay vào đó bắt họ tập trung vào các bài tập chiến thuật và cách thức chạy. Phương pháp của De Oliverira là trường hợp thu được kết quả trước rồi mới xem xét về mặt khoa học, nhưng những lí thuyết chắc chắn đã được chứng minh là đúng.

Phương pháp de Oliveira được áp dụng với các vận động viên như sau:

- Vận động viên chạy 200 m trên đường thẳng với tốc độ gần bằng lúc đua, và hít vào rồi nín thở trong 15 mét cuối cùng.
- Sau 30 giây nghỉ mệt, quá trình giữ hơi được lặp lại thêm 3 lần nữa
- Sau đó vận động viên nghỉ 3 phút để hồi phục trước khi lặp lại.
- Tổng cộng thì các vận động viên cần thực hiện 3 hiệp 4 lần nín thở.

Theo De Oliveira, “Mọi người đều có khả năng nín thở thời gian dài. Nhưng bạn phải thực hiện ba hiệp như vậy. Đến hiệp cuối, bạn sẽ cảm thấy vô cùng mệt mỏi. Lúc đó khó có thể nín thở được. Nhưng nếu bạn sử dụng phương pháp của tôi, bạn sẽ thấy được kết quả mà nó mang lại”.

De Oliveira sử dụng một bài tập khác, trong đó các vận động viên chạy cự li 400m và 800m nín thở trong 30 mét cuối cùng, mô phỏng lại tình trạng gần như kiệt sức của họ khi đường đua sắp kết thúc. Việc duy trì phong độ trong 30 mét cuối cùng của cuộc đua như vậy vô cùng quan trọng. De Oliveira cho rằng, “Điều quan trọng nhất là bạn phải giữ được tư thế chạy chuẩn xác bất kể cơ thể đã kiệt sức như thế nào đi chăng nữa.”

Joaquim Cruz, người được De Oliveira huấn luyện theo phương pháp này, đã giành được huy chương vàng trong cự li 800 mét khi thi đấu ở Thế vận hội năm 1984 ở Los Angeles và đoạt huy chương bạc tại Thế vận hội năm 1988 ở Seoul. Những thành tựu khác bao gồm huy chương đồng ở cự ly 800 mét vào năm 1983 giải Vô địch thế giới và huy chương vàng cự li 1.500 mét trong năm 1987 và 1995 tại Pan American Games. Đến cuối năm 1984, anh là vận động viên vô địch hiệp hội thể thao đại học quốc gia và nhà vô địch Olympic; bất bại trong tất cả bảy trận chung kết cự li 800m; là người chạy

nhanh thứ hai, thứ tư, thứ năm và thứ sáu trong lịch sử thi đấu cự li 800m; và dễ dàng được xếp hạng một thế giới ở cự ly 800 mét vào năm 1984.

Vận động viên huyền thoại người Séc Emil Zátopek, được New York Times mô tả như là một trong những vận động viên chạy cự li vĩ đại nhất từ trước đến nay, cũng áp dụng việc giữ hơi thở vào chương trình tập luyện thường xuyên của chính mình. Zátopek là một người đàn ông có vóc dáng nhỏ bé, cao 5 feet 8 inch (vào khoảng 1,72m-ND) và nặng ở mức 139 pound (vào khoảng 63kg-ND), nhưng anh ấy đã tìm ra ưu thế so với các đối thủ của mình bằng cách phát triển các kỹ thuật đào tạo sáng tạo của riêng anh ấy, bao gồm luyện tập ngắt quãng và nín hơi. Trong khi đi bộ đến chỗ làm và đi bộ về nhà mỗi ngày, anh ấy đi qua một con đường có hàng cây Dương. Trong ngày đầu tiên, anh đã nín thở cho đến khi đi đến cây dương thứ tư. Trong ngày thứ hai anh nín thở cho đến khi đi đến cây dương thứ năm, anh tăng khoảng cách nín thở của mình mỗi ngày lên thêm một cây cho đến khi anh ta có thể nín thở đi qua hết hàng cây. Trong một lần, Emil đã nín thở cho đến khi bất tỉnh. Mặc dù không cần thiết phải tập luyện đến mức này, nhưng tôi lấy làm thú vị khi nhận ra rằng một trong những vận động viên vĩ đại nhất đã áp dụng việc nín thở từ rất lâu trước khi nó trở thành một phần trong quá trình đào tạo cho nhiều vận động viên ngày nay.

Khó khăn trong việc trình bày chương trình huấn luyện của các vận động viên là họ cố gắng giữ nó như một bí mật. Không việc gì phải tiết lộ các kỹ thuật mang tính cách tân, đặc biệt là khi chúng mang lại cho bạn lợi thế so với đối thủ. Cho đến hiện tại, tôi đã làm việc với một số vận động viên Olympic và vận động viên chuyên nghiệp, những người đã áp dụng các bài tập thở trong cuốn sách này vào quá trình tập luyện của họ. Căn cứ vào sự chênh lệch dù nhỏ (nhưng vô cùng quan trọng) trong khác biệt thành tích giữa một vận động viên ưu tú với những người khác, tôi biết rõ về tầm quan trọng của việc giữ kín chương trình huấn luyện.

Tuy nhiên, đôi khi các gợi ý và thông tin chung có thể được tiết lộ thông qua báo chí, cho thấy rằng kỹ thuật nín thở đang được áp dụng rộng rãi hơn trong cộng đồng vận động viên thể thao. Ví dụ: một bài báo gần đây trên trang web thể thao Eightlane.org đã báo cáo rằng Galen Rupp — đương kim kỉ lục gia người Mỹ ở cự li 10.000 mét và 3.000 mét trong nhà, cũng là người đoạt huy chương bạc tại Thế vận hội London 2012 — gần đây đã gục ngã trong quá trình luyện tập. Tai nghe của Rupp đã rơi ra và "anh ấy đã không thể nghe thấy huấn luyện viên của anh ấy nhắc nhở anh ấy thở." Có thể suy ra được rằng, có vẻ như Rupp đã thực hành nín thở trong các buổi tập của mình để đạt được các giới hạn mà huấn luyện viên đã đặt ra. Xin lưu ý rằng nín thở đến mức thiếu không khí nghiêm trọng là không cần thiết và không an toàn. Để tận dụng tối đa lợi ích từ các bài tập nín thở trong cuốn sách này, chỉ giữ hơi thở của bạn cho đến khi bạn cảm giác cần không khí ở mức trung bình hoặc mạnh. Chú ý đến cường độ thiếu hơi bạn cảm thấy khi thực hiện mỗi bài tập và thở lại bằng mũi khi bạn cảm thấy không còn chịu nổi. Bạn sẽ có thể phục hồi nhịp thở trong vòng 2 đến 3 nhịp thở sau khi nín thở.

Đối với những người chưa quen, việc cố ý giữ hơi thở có vẻ kỳ lạ. Oxy cần thiết cho sự sống, vậy tại sao lại gò bó cơ thể như vậy? Cũng như rèn luyện thể chất là một hoạt động rất tự nhiên của con người, việc nín thở cũng vậy. Khi còn nhỏ, bạn có thể đã nín thở bất cứ khi nào cần bơi xuống nhật đồng xu hoặc đồ vật khác từ dưới đáy hồ bơi. Trong một vài lần khác, bạn có thể đã tiến hành thi đấu với anh chị em hoặc bạn bè để xem ai có thể nín thở lâu nhất, vượt qua được một phút nín thở có thể xem như một thành tích chấp nhận được.

Trong mười ba năm qua, hàng nghìn trẻ em đã tham gia các khóa học của tôi để giải quyết tình trạng ho, thở khò khè, và các triệu chứng khó thở và hen suyễn. Trẻ em tầm bốn tuổi có thể thực hành một số bài tập nín thở khác nhau, mỗi bài tập sẽ phù hợp cho một mục đích cụ thể. Ví dụ: có một bài tập nín thở để giúp thông mũi, một bài tập khác giúp ngăn việc thở khò khè hoặc ho, trong khi một bài khác lại được thiết kế để cải thiện thể tích thở bằng cách nín thở càng lâu càng tốt.

Trong khi người lớn thoát đầu có thể cảnh giác với việc nín thở, trẻ em thích thú với việc này như cá gặp nước. Tôi thường làm việc với năm hoặc sáu trẻ em trong một nhóm, khác nhau về độ tuổi từ bốn đến mười lăm. Học viên mới bắt đầu được cho làm quen với các bài tập nín thở trong khi đi bộ 10 bước. Sau 3 hoặc 4 lần lặp lại, số bước được tăng lên dần là 5, cho đến khi trẻ quen với bài tập và cảm thấy thiếu hơi ở mức độ vừa phải. Hầu hết các em đều thành thạo bài tập nhanh chóng, và thường thi thố xem ai là người có thể đi nhiều bước nhất khi nín thở.

Tôi thường khuyến khích trẻ giữ hơi khi bước 30 bước trong buổi đầu tiên, và tăng thêm 10 bước mỗi tuần. Một số trẻ tiến bộ nhanh hơn và có thể học cách nín thở lên đến 80 bước trong vòng hai hoặc ba tuần mà không bị mất kiểm soát hơi thở hoặc gặp bất kỳ căng thẳng nào. Ngay cả những vận động viên chuyên nghiệp cũng sẽ ấn tượng bởi thành tích này. Quan trọng hơn cả, theo kinh nghiệm của tôi, nếu nín thở khi bước được 80 bước, trẻ sẽ không còn bị nghẹt mũi, ho, thở khò khè hoặc hen suyễn do vận động nữa.

Cái hay của việc nín thở là mặc dù tình trạng thiếu không khí có thể xảy ra tương đối, nhưng nó hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta và chỉ kéo dài một khoảng thời gian ngắn.

Đối với phụ nữ tiền mãn kinh, người ăn chay hoặc những người có tiền sử thiếu máu, bổ sung sắt để hỗ trợ sản xuất tế bào máu đỏ bình thường có thể cần thiết. Nếu trong trường hợp bạn vận dụng liên tục các bài tập này, nhưng điểm BOLT của bạn không tăng lên, thì cần đến gặp bác sĩ để kiểm tra lượng máu trong cơ thể. Nếu Hemoglobin của bạn thấp, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ về việc bổ sung sắt. Đối với một số người, tôi đã chứng kiến sự khác biệt đáng kể đối với điểm BOLT chỉ trong vòng vài tuần ngắn ngủi khi bổ sung sắt.

Các bài tập luyện giữ hơi thở Tối Ưu Hóa Oxy sau đây sẽ cung cấp các bài tập đơn giản mô phỏng những tác động có lợi của việc luyện tập ở nơi cao và cường độ cao trong khi cho phép bạn tập thể dục theo cách thông thường. Mỗi bài tập cung cấp cả phản ứng Hypoxic (thiếu oxy) và Hypercapnic (CO₂ cao). Việc kết hợp cả hai phản ứng này tạo những thay đổi quan trọng trong cơ thể, ví dụ như:

- Giảm độ nhạy cảm với carbon dioxide
- Tăng sức bền
- Giảm cảm giác khó chịu và mệt mỏi do tích tụ axit lactic
- Tăng khả năng vận chuyển oxy của máu
- Cải thiện tiết kiệm hơi thở

- Cải thiện VO₂ max

Bằng cách kết hợp những kỹ thuật dễ dàng này vào thói quen của mình, bạn sẽ thấy rằng thời gian nín thở tăng lên nhanh chóng và bạn sẽ bắt đầu thấy kết quả tập luyện và hiệu suất cạnh tranh của bạn.

Sử dụng máy đo nồng độ Oxy trong máu (Máy đo Oxy xung)

Sử dụng thiết bị máy đo oxy xung cầm tay để đo mức độ nạp oxy của máu có thể giúp bạn đạt kết quả tốt nhất trong quá trình thực hành các bài tập nín thở. Thuận tiện và không xâm lấn (không cần đưa thiết bị vào bên trong cơ thể-ND), khi sử dụng máy đo oxy xung chỉ cần đặt một đầu dò trên đầu ngón tay của bạn để đo độ bão hòa oxy (SpO₂) trong máu. Máy đo oxy có thể được mua với giá khá rẻ, nhưng tôi khuyên là nên chọn một thương hiệu nổi tiếng như NONIN để sử dụng thuận tiện hơn. Một trong những lợi ích chính của việc sử dụng máy đo oxy xung là bạn cảm thấy hào hứng khi chứng kiến được độ bão hòa oxy giảm khi bạn thực hiện nín thở, xác nhận sự thành công của bài tập. Ngoài ra, thiết bị có thể giúp đảm bảo rằng bạn không tập quá sức khi thấy SpO₂ trong bạn giảm xuống dưới 80 phần trăm.

Độ bão hòa oxy bình thường khi ta ở độ cao mực nước biển biến động từ 95 đến 99 phần trăm (như chúng ta đã biết), trong khi việc nín thở chỉ có lợi khi mức SpO₂ giảm xuống dưới 94 phần trăm. Ban đầu, bạn có thể không nhận thấy độ bão hòa oxy trong máu giảm nhiều khi nín thở. Tuy nhiên, với việc luyện tập thường xuyên và nín thở được lâu hơn, thì độ giảm bão hòa oxy trong máu sẽ trở nên rõ ràng trong ít nhất một vài ngày.

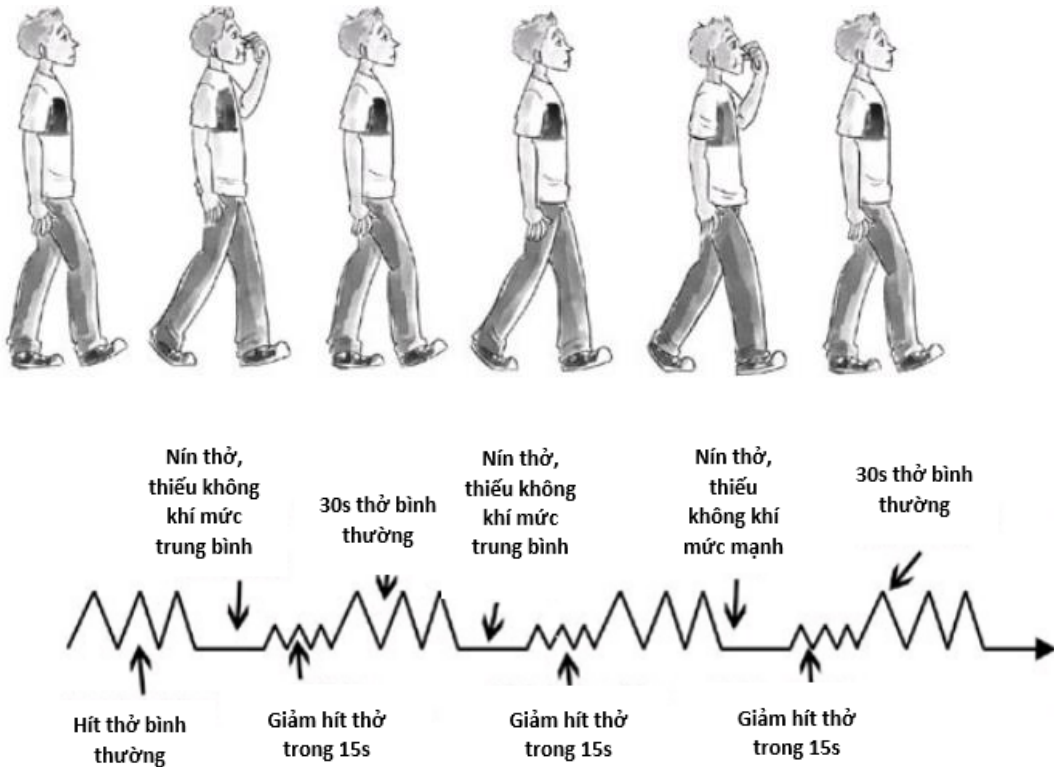
Tác động của việc nín thở phụ thuộc vào hai yếu tố — độ bão hòa oxy khi tập luyện và thời gian tiếp xúc với lượng oxy bị giảm — nhưng hãy cứ thực hiện chậm và ổn định, đó là cách làm đúng, giống như bất cứ khi nào bạn bắt đầu một chương trình tập thể dục mới. Để khai thác tối đa lợi ích của các bài tập giữ hơi thở, bắt đầu nhẹ nhàng bằng việc giữ hơi thở cho đến khi bạn cảm thấy không khí ở mức trung bình trong hai hoặc ba lần nín thở đầu tiên trước khi dần dần tăng thời lượng và cường độ. Bằng cách này, bạn sẽ kiểm soát được và có thể luyện tập hiệu quả hơn. Khi điểm BOLT của bạn tăng lên, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn trong việc kiểm soát cảm giác thiếu không khí và độ bão hòa oxy trong máu của bạn sẽ bắt đầu giảm dưới 94 phần trăm.

Mô phỏng tập luyện ở nơi cao khi đi bộ

Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc giới thiệu một bài tập đi bộ đơn giản giúp bạn đạt được hiệu quả tương tự với những người trải qua quá trình luyện tập thể chất cường độ cao trong khoảng thời gian từ 10 đến 15 phút. Cái hay của bài tập này là nó có thể được thực hiện ở bất cứ đâu và bất kỳ lúc nào, ngay cả khi chấn thương ngăn cản bạn tham gia vào việc tập luyện bình thường. Tương tự với bất kỳ bài tập thể dục cường độ cao nào, điều quan trọng là phải tập ít nhất hai giờ sau khi ăn. Cũng như bạn thường nghe khuyến nghị không nên đi bộ ngay sau khi vừa ăn xong, bài tập này cũng mang lại hiệu quả tốt nhất khi bạn thực hiện trong bụng rỗng. Thực hiện bài tập này khi vừa ăn xong không chỉ gây khó chịu, mà còn giảm đáng kể tác dụng của bài tập do quá trình tiêu hóa làm tăng nhịp thở.

Trong bài tập này, bạn sẽ tập nín thở khi đi bộ. Trong 2 đến 3 lần nín thở đầu tiên, điều quan trọng là bạn chỉ nên nín thở cho đến khi cảm thấy hơi ngạt thở, mục đích là để cơ

thể bạn thích nghi nhẹ nhàng với mức ôxy thấp hơn. Đối với các lần nín thở sau, hãy thử thách bản thân bằng cách nín thở lâu hơn đến khi cảm thấy thực sự cần thở lại. Do sự chậm trễ trong thời gian vận chuyển mạch, nên thường xảy ra hiện tượng giảm bão hòa oxy, giảm bão hòa oxy không diễn ra trong thời gian nín thở mà ngay sau đó. Vì thế, để đạt được hiệu quả cao nhất từ bài tập, hãy giảm hít thở trong khoảng 15 giây sau khi nín thở bằng cách hít thở ngắn vào và thở nhanh ra bằng mũi. Nếu bạn có một máy đo oxy xung, bạn sẽ thấy thích thú khi quan sát mức độ giảm bão hòa oxy, việc thực hiện điều này giúp mô phỏng hiệu quả quá trình luyện tập ở vùng cao và đưa ngọn núi đến với bạn.



- **Đi bộ và giữ hơi:** Sau một phút đi bộ liên tục, nhẹ nhàng thở ra và véo mũi để nín thở. Nếu bạn cảm thấy khó chịu khi véo mũi trong lúc đi bộ ở nơi công cộng, bạn không cần véo mũi mà chỉ cần nín thở. Tiếp tục vừa đi vừa nín thở cho đến khi cảm thấy ngạt không khí từ mức trung bình đến mạnh. Thả mũi ra, hít vào bằng mũi, và tối thiểu nhịp thở bằng cách hít và thở ra những hơi cực ngắn trong khoảng 15 giây. Sau đó quay lại nhịp thở bình thường.

- **Tiếp tục đi bộ trong 30 giây và lặp lại:** Tiếp tục đi bộ trong khoảng 30 giây trong khi thở bằng mũi, sau đó nhẹ nhàng thở ra và véo mũi. Vừa đi vừa nín thở cho đến khi bạn cảm thấy ngạt không khí từ mức trung bình đến mạnh. Thả mũi ra và giảm thiểu hơi thở bằng cách hít thở những hơi ngắn bằng mũi trong khoảng 15 giây. Sau đó quay lại nhịp thở bình thường.

- **Lặp lại việc nín thở từ 8 đến 10 lần:** Trong khi tiếp tục đi bộ, thực hiện động tác nín thở trong mỗi phút hoặc lâu hơn để khiến cơ thể cảm thấy ngạt không khí từ mức trung bình đến mạnh. Giảm thiểu nhịp thở trong 15 giây sau mỗi lần nín thở. Lặp lại tổng cộng 8 đến 10 lần nín thở trong quá trình đi bộ của bạn.

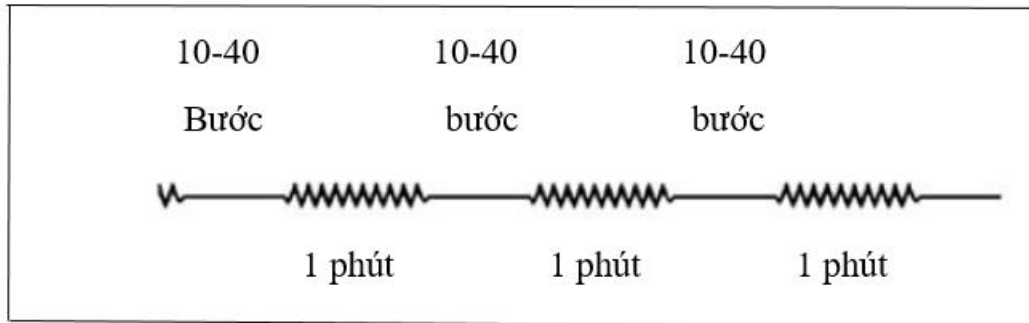
Bài tập này sẽ mất khoảng 12 phút để hoàn thành và mang lại hiệu quả cao khi giúp cơ thể bạn làm được nhiều việc hơn với ít nỗ lực hơn. Lúc đầu, bạn có thể chỉ giữ được hơi thở trong 20 hoặc 30 bước rồi cảm thấy ngạt không khí cực kì (hoặc ngạt nhẹ hơn trong trường hợp bạn bị hen suyễn hoặc khó thở). Khi số bước mỗi lần nín thở tăng lên, mức độ ngạt không khí mà bạn trải qua sẽ xuất hiện từ cấp độ nhẹ đến trung bình rồi đến mạnh. Khi bạn cảm thấy mức độ ngạt tăng lên, các cơ hô hấp ở bụng hoặc cổ sẽ bắt đầu bóp chặt hoặc co thắt. Một tác dụng khác mà cơ co thắt mang lại đó là bắt cơ hoành tập thể dục, do đó củng cố các cơ hô hấp chính của bạn. Trong thời gian dài nín thở, khi bạn cảm thấy các cơ hô hấp của mình bị co thắt, thì hãy thả lỏng cơ thể. Cho phép các cơ của bạn thả lỏng ra khi bạn nín thở. Thư giãn cơ thể theo cách này cho phép giữ hơi thở lâu hơn với ít căng thẳng hơn.

Với việc thực hiện bài tập đều đặn trong nhiều tuần, bạn sẽ thấy mình bắt đầu có thể nín thở trong khi bước từ 80 đến 100 bước. Khả năng nín thở của bạn sẽ kéo dài hơn nếu luyện tập và không gây căng thẳng cho cơ thể. Đừng thực hiện bài tập này quá mức. Lí tưởng nhất là nhịp thở của bạn sẽ dễ dàng phục hồi và trở nên ổn định trong vòng 3 hoặc 4 nhịp thở. Mặc dù bài tập này là khá khó khăn, đừng căng thẳng khi thực hiện nó.

Nếu bạn nhận thấy bất kỳ tác dụng phụ nào, chẳng hạn như nhịp đập cao hơn hoặc mạnh hơn bình thường trong một khoảng thời gian dài sau khi hoàn thành việc nín thở, thì tốt nhất là bạn không nên thực hiện nín thở lâu hơn. Thay vào đó, hãy tập trung thở nhẹ nhàng trong cả lúc nghỉ ngơi và vận động thể dục thể thao để mang lại lợi ích cho sức khỏe và tập luyện.

Giữ hơi thở cũng có thể được kết hợp với tản bộ, chạy bộ hoặc đạp xe. Mặc dù số bước trong lúc chạy và nín thở có thể không bằng số bước khi bạn đi bộ thể nhưng chất lượng của việc tập luyện sẽ tốt hơn vì lượng CO₂ tích tụ trong máu sẽ đậm đặc hơn.

Giữ hơi thở trong quá trình luyện tập sẽ tạo thêm một tải trọng mà bạn chỉ có thể được trải nghiệm khi tập thể dục cường độ tối đa.



Dưới đây là bài tập nín thở cụ thể bạn có thể thử trong lúc đi bộ hoặc chạy bộ:

- **Chạy và giữ:** Chạy từ mười đến mười lăm phút, khi cơ thể bạn bắt đầu nóng lên và đổ mồ hôi, nhẹ nhàng thở ra và nín thở cho đến khi cảm thấy ngạt không khí ở mức từ trung bình đến mạnh. Thời gian nín thở có thể dao động từ 10 đến 40 bước và sẽ phụ thuộc vào tốc độ chạy và điểm BOLT của bạn.
- **Nghỉ 1 phút và lặp lại:** Sau khi nín thở, tiếp tục đi hoặc chạy bộ và thở bằng mũi trong khoảng 1 phút, cho đến khi việc hô hấp cơ bản phục hồi
- **Lặp lại động tác nín thở từ 8 đến 10 lần:** Lặp lại động tác nín thở từ 8 đến 10 lần trong khi chạy, sau mỗi lần nín thở hãy thở lại bằng mũi trong một phút. Các lần nín thở phải thật khó, nhưng vẫn cho phép bạn hô hấp ổn định trở lại sau vài lần hít thở.

Nếu bạn thấy bài tập này căng thẳng hoặc gặp khó khăn trong việc phục hồi hơi thở sau khi nín thở, đừng thực hiện bài tập này cho đến khi điểm BOLT đã tăng lên ít nhất 20 giây.

Giữ hơi thở khi đạp xe

Khi bạn đi xe đạp, bạn cũng có thể áp dụng phương pháp tương tự:

- Sau khi cơ thể của bạn đã nóng lên, thở ra và giữ hơi thở của bạn trong 5 đến 15 lần đạp bàn đạp
- Tiếp tục thở bằng mũi trong khi tiếp tục đạp xe trong khoảng 1 phút.
- Lặp lại bài tập này từ 8 đến 10 lần trong suốt chuyến đi của bạn.

Giữ hơi thở khi bơi

Bơi lội là môn thể thao duy nhất mà thể tích thở bị kiểm soát, bởi vì khi bơi mặt sẽ bị ngập trong nước và trọng lượng của cơ thể ở trên mặt nước hạn chế việc hô hấp hơn nữa. Thở bằng miệng có lẽ là lựa chọn tốt nhất trong khi bơi, vì thở bằng mũi có thể bị ngạt nước.

Để kết hợp việc giảm nhịp thở trong khi bơi, bạn sẽ cần tăng số sải bơi giữa các nhịp thở. Bạn có thể làm điều này theo từng bước, tăng dần số sải tay giữa các nhịp thở từ 3 đến 5 đến 7 và tiếp nối. Bài tập này đã từng được áp dụng bởi cựu vận động viên bơi lội kiêm vận động viên ba môn phối hợp Sheila Taormina, cũng chính là người từng đạt thành tích bơi nhanh nhất trong Thế Vận hội Sydney năm 2000. Trong trao đổi qua thư với Taormina, cô ấy giải thích cách mà bài tập giảm nhịp thở được sử dụng trong tập luyện để thách thức các vận động viên bơi lội đạt thành tích cao hơn với ít năng lượng tiêu tốn hơn. Tuy nhiên, không giống như một số môn thể thao khác, chẳng hạn như khúc côn cầu dưới nước, việc nín thở không bao giờ được đẩy lên mức tối đa, nhằm đảm bảo an toàn cho vận động viên.

Ngoài những lợi ích về huyết học từ việc luyện tập nín thở, bài tập còn cho thấy rằng nín thở cũng cải thiện sự phối hợp khi bơi. Sau khi tham gia huấn luyện liên quan đến hơi thở, các vận động viên bơi lội đã cho thấy sự gia tăng tối đa VO_2 cũng như mỗi lần quạt tay bơi được quãng đường xa hơn. Trong kiểu bơi tự do, cần phải quay đầu sang ngang sau một vài lần quạt tay để lấy hơi. Tuy nhiên, cứ mỗi lần vận động viên bơi lội hít thở, lực cản thủy động lực sẽ xuất hiện, cuối cùng dẫn đến lãng phí năng lượng và giảm hiệu suất. Một trong những lợi ích của điểm BOLT cao đó là hô hấp trở nên hiệu quả hơn, nghĩa là cần ít không khí hơn trong quá trình bơi lội. Giảm số lần thở sẽ giảm thiểu lực cản, giúp tiết kiệm năng lượng để cải thiện hiệu suất.

Huấn luyện tương tự cũng đã được áp dụng cho các vận động viên khúc côn cầu dưới nước, những vận động viên này biểu diễn môn thể thao của họ dưới mặt nước trong một bể bơi. Mục tiêu của trò chơi là chuyền một quả cầu có trọng lượng dọc theo đáy hồ bơi bằng cách sử dụng gậy khúc côn cầu, ghi điểm vào khung thành của đội đối phương. Do trò chơi diễn ra dưới nước nên đây được xem như một lợi thế, nếu không nói là thiết yếu, vì người chơi có thể giữ hơi thở trong thời gian dài. Một phần của quá trình đào tạo các vận động viên khúc côn cầu dưới nước bao gồm lặp đi lặp lại bài tập nín thở để để gia tăng khả năng kiểm soát và kéo dài thời gian nín thở, dẫn đến khả năng tăng sức chịu đựng CO_2 và tăng thời gian nín thở.

Các nhà nghiên cứu điều tra tác động của việc lặp đi lặp lại những lần nín thở ngắn khi dưới nước ở những người chơi khúc côn cầu đã nhận thấy rằng những bài tập như vậy làm giảm tình trạng khó thở và tạo ra nồng độ CO_2 cao hơn trong máu. Ngoài ra, chỉ số lactate được ghi nhận ở những người chơi khúc côn cầu dưới nước thấp hơn so với những người chưa qua đào tạo, có nghĩa là cơn đau do tích tụ axit lactic đã được giảm bớt. Những vận động viên này rõ ràng có khả năng chịu đựng cao đối với CO_2 , rất có khả năng là do họ có kinh nghiệm nín thở lâu trong khi chơi môn khúc côn cầu dưới nước. Như chúng ta đã biết, giảm phản ứng với CO_2 dẫn đến giảm tình trạng khó thở trong khi luyện tập bởi vì nhu cầu hô hấp để loại bỏ CO_2 dư thừa thấp hơn. Điều này cho phép vận động viên chất mạnh mẽ hơn trong khi thở nhẹ nhàng hơn — tạo điều kiện cho cơ thể làm được nhiều hơn với ít nỗ lực hơn.

Mô phỏng nâng cao về huấn luyện vùng cao

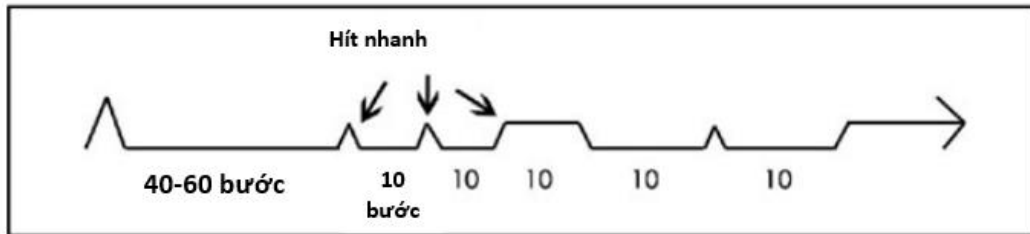
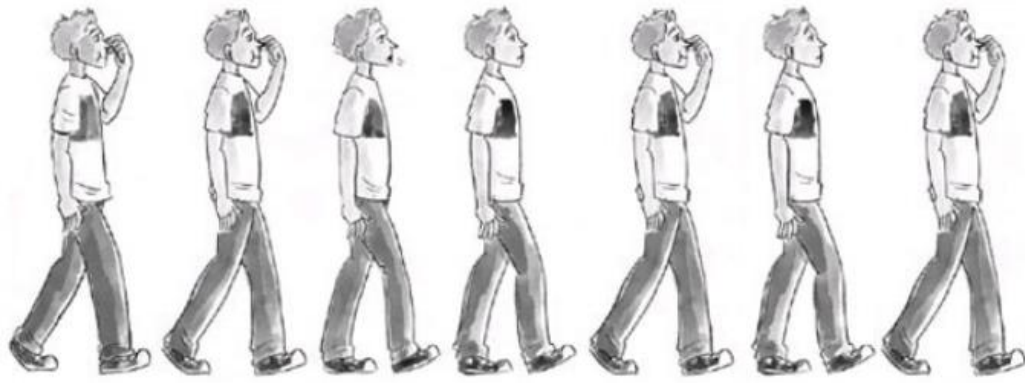
Độ bão hòa oxy bình thường ở mực nước biển dao động từ 95 đến 99 phần trăm. Để thu được lợi ích từ quá trình đào tạo hypoxic (bài tập giảm oxy ngất quảng), thì mức độ bão hòa oxy phải giảm xuống dưới 94 phần trăm (và lý tưởng là dưới 90 phần trăm). Tác dụng của phương pháp này phụ thuộc vào hai yếu tố: độ bão hòa oxy trong quá trình đào tạo, và thời gian tiếp xúc với mức oxy giảm.

Giảm độ bão hòa oxy xuống dưới 90% trong thời gian từ 1 đến 2 phút có thể làm tăng đáng kể việc sản sinh EPO, và áp dụng bài tập này đem lại hiệu quả tương tự một cách dễ dàng.

Trước khi bạn xem xét thực hiện bài tập này, vui lòng tham khảo kĩ thông tin từ bác sĩ. Bài tập này chỉ phù hợp với những người có thể lực tốt, sức khỏe hoàn hảo, điểm BOLT trên mức 30 giây và đã quen với thực hiện các bài tập thể dục cường độ cao. Nói cách khác, nếu bạn muốn thử bài tập này, bạn phải quen với việc trải qua tình trạng thiếu không khí mạnh. Vui lòng không thực hiện bài tập này nếu bất kì nội dung nào sau đây tương ứng với bạn:

- Bạn đang nghi ngờ về khả năng thực hiện các bài tập hoạt động thể chất cường độ cao của chính mình
- Bạn không khỏe.
- Điểm BOLT của bạn ngắn hơn 30 giây.
- Bạn hiện không tham gia một chương trình rèn luyện thể chất thường xuyên.

Bài tập nâng cao này nhằm mục đích điều chỉnh lại thành phần của máu và thay đổi mức độ oxy và carbon dioxide (CO₂). Sau nhiều tháng thử nghiệm, tôi đã phát triển bài tập này để giảm độ bão hòa oxy của máu động mạch và để duy trì mức giảm này trong nhiều giây. Tôi đã thực hành bài tập này hàng trăm lần và đưa ra các nguyên tắc sau giúp bạn thực hiện nó một cách chính xác và nhận thức được các tác dụng phụ tiềm ẩn:



- Để điều chỉnh mức giảm độ bão hòa oxy xuống dưới 94 phần trăm và đảm bảo nó không xuống dưới 80 phần trăm, việc có một chiếc máy đo oxy xung chất lượng cao hơn phục vụ quá trình luyện tập là thật sự cần thiết.
- Nên thực hiện bài tập này khi bụng trống, tối thiểu là 3 tiếng sau khi ăn.
- Lần nín thở đầu tiên diễn ra khi bạn bước từ 40 đến 60 bước, hoặc cho đến khi bạn cảm thấy ngạt không khí từ trung bình đến mạnh.
- Sau lần nín thở đầu tiên, các lần nín thở tiếp theo được thực hiện cứ sau mỗi 5 đến 10 lần bước.
- Sau mỗi lần nín thở, thở ra bằng mũi hoặc hít một ngấn vào qua mũi trước lần nín thở kế tiếp.
- “Hít nhanh” có nghĩa là hít một hơi nhỏ vào, mục đích là để giải tỏa căng thẳng hơn là hít thở không khí. Hơi này chỉ dài khoảng 10 phần trăm của hơi thở bình thường
- Sự co thắt của cơ hoành sẽ mạnh lên khi mức thiếu không khí tăng dần. Hãy thư giãn cơ thể khi đối diện với tình trạng thiếu không khí gia tăng.
- Cứ sau mỗi lần nín thở, độ bão hòa oxy sẽ tiếp tục giảm bớt.
- Tiếp tục quan sát máy đo oxy xung, đảm bảo mức SpO2 không rơi xuống dưới 80 phần trăm.
- Thử thách chính bản thân bạn nhưng đừng gây căng thẳng
- Nếu tình trạng thiếu không khí quá mạnh, hãy hít thở dài hơn một chút và tiếp tục thư giãn.
- Thực hiện bài tập này trong 1 đến 2 phút.

Mục tiêu của bài tập này là tạo ra mức thiếu hụt không khí mạnh vừa đủ ở để giảm độ bão hòa oxy và duy trì nó ở mức thấp hơn trong một khoảng thời gian từ 30 giây đến 2 phút.

Xin lưu ý rằng không nên hoặc thậm chí không cần thiết giảm độ bão hòa oxy dưới 80 phần trăm. Duy trì độ bão hòa oxy dưới 91 phần trăm trong khoảng 24 giây có thể dẫn đến tăng EPO lên đến 24 phần trăm, trong khi duy trì độ bão hòa này trong 136 giây có thể dẫn đến tăng EPO lên đến 36 phần trăm.

Đưa Chương trình Tối ưu hóa Oxy vào thử nghiệm

Đất nước Pháp nổi tiếng với các sự kiện đạp xe toàn cầu. Nó không chỉ là quê hương của Tour de France mà còn là nơi ngự trị của những ngọn núi huyền thoại như Mont Ventoux và Col le da Madone, những ngọn núi này thu hút những tay đua xe đạp từ khắp nơi thế giới để chinh phục những con dốc cheo leo này. Văn hóa đường đua nghiệp dư ở đất nước Pháp thịnh vượng thắm nhuần trong văn hóa dân gian, đặt ra những thách thức gay gắt đến mức một số vận động viên không thể thi đấu nhiều hơn một vài mùa giải do chấn thương, mệt mỏi hoặc kiệt sức.

Nick Marshall là một tay đua xe đạp người Úc bắt đầu đua ở Paris. Anh có hai con và là một doanh nhân, Nick gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa trách nhiệm công việc, gia đình với phương pháp mà anh cho là “phương pháp huấn luyện cổ hũ”. Nick tìm kiếm một phương pháp tập luyện hiệu quả hơn, anh bắt đầu vận dụng cách thở trong yoga nâng cao và sau đó là các kĩ thuật trong chương trình Oxygen Advantage để tăng cường sức mạnh nhưng giảm khối lượng tập luyện tổng thể. Ban đầu, Nick có điểm BOLT chỉ 25 giây (số điểm này phổ biến ngay cả ở các vận động viên ưu tú), nhưng bằng cách thở bằng mũi, Thở Nhẹ Thở Đúng, và mô phỏng quá trình luyện tập vùng cao, điểm BOLT hiện tại của anh ấy thường xuyên đạt 60 giây.

Nick áp dụng chủ yếu bài tập Tối Ưu hóa Oxy trong 30 phút mỗi ngày kết hợp với những yêu cầu sau:

1. Thở Nhẹ Thở Đúng trong 15 phút.
2. Mô phỏng Luyện tập vùng cao trong khi đi bộ và nín thở khi bước từ 60 đến 80 bước.
3. Nghỉ ngơi trong 3 đến 4 phút.
4. Thực hiện 1 hiệp bài tập Mô phỏng Nâng cao về Huấn luyện ở nơi cao để giảm độ bão hòa oxy trong máu động mạch xuống khoảng 81 đến 84 phần trăm.

Việc áp dụng các kỹ thuật Oxygen Advantage đã giúp giảm thời gian mỗi vòng đua đồng thời giảm trọng lượng cơ thể và cải thiện sức khỏe tổng thể của Nick. Trong lúc đạp xe, Nick đã chứng kiến sự cải thiện của VO2 tối đa và đệm lactate khi nỗ lực đạp hết sức, và nhịp tim giảm trong lúc nghỉ mệt. (Hệ đệm lactate đề cập đến khả năng cơ thể bù đắp hoặc trung hòa tác động của axit lactic khi tập thể dục cường độ cao.) Nick nhận được lợi ích to lớn trong việc giảm thiểu thời lượng tập luyện đạp xe trong khi vẫn cải thiện đều đặn thể lực của anh ấy — điều này minh chứng rõ ràng anh là một vận động viên hoạt động hiệu suất hơn.

Huấn luyện Tối Ưu Hóa Oxy: Lợi Ích Ngắn hạn và Dài hạn

Huấn luyện tối ưu hóa Oxy liên quan đến việc tạm bắt cơ thể phải chịu độ bão hòa oxy giảm. Điều này thường đạt được bằng cách sống hoặc rèn luyện ở nơi cao, nhưng các bài tập nín thở cho phép ta dễ dàng đạt được kết quả tương tự. Chỉ cần thực hiện 5 lần nín thở tối đa có thể làm tăng đáng kể nồng độ oxy vận chuyển các tế bào hồng cầu trong máu, nhưng thông thường nồng độ oxy sẽ trở lại bình thường trong vòng 10 phút sau lần nín thở cuối cùng. Điều này có nghĩa là luyện tập nín thở chỉ phát huy lợi ích trước cuộc thi? Câu trả lời là không. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng có thể đạt được những cải thiện lâu dài đối với khả năng vận chuyển oxy bằng cách thường xuyên để cơ thể tiếp xúc với nồng độ oxy giảm. Nếu bạn kết hợp chương trình Oxygen Advantage vào chế độ tập luyện thông thường của bạn và thực hành thở bằng mũi trong thời gian nghỉ ngơi và hoạt động hàng ngày, bạn sẽ bắt đầu thấy những thay đổi sinh lý thực sự, những thay đổi này cho phép bạn nâng cao thành tích và tăng sức bền trong cả thời gian ngắn hạn và dài hạn.

Lợi ích của việc luyện tập vùng cao ngoài thực tế và mô phỏng đã được nghiên cứu theo nhiều cách khác nhau và kết quả lặp lại cho thấy rằng việc tiếp xúc lâu dài với nồng độ oxy giảm mang lại những thay đổi có lợi cho những người muốn tìm cách cải thiện hiệu suất thể chất của họ.

Các thợ lặn bằng cách nín thở được phát hiện có khối lượng hemoglobin nghỉ cao hơn 5% so với những thợ lặn chưa qua đào tạo, điều này cho thấy rằng việc tập nín thở trong thời gian lâu dài có ảnh hưởng đến hiệu suất. Ngoài ra, lá lách của thợ lặn bằng cách nín thở có kinh nghiệm co bóp mạnh hơn trong lúc nín thở, dẫn đến giải phóng một lượng lớn hơn tế bào hồng cầu vào máu, cải thiện việc vận chuyển oxy.

Trong chương 1, tôi đã đề cập đến Don Gordon, người đã đạt đến tầm cao mới trong thành tích đạp xe của chính mình bằng cách áp dụng chương trình Tối Ưu hóa Oxy. Trong một e-mail gần đây, anh ấy cho tôi biết nồng độ hematocrit của anh ấy là 52 phần trăm (tăng từ 47 phần trăm) –nồng độ đủ cao để cung cấp hiệu suất hiếu khí cao hơn trong khi vẫn ở trong phạm vi bình thường.

Như tôi đã đề cập ở phía trên, không phải ai cũng có thể và áp dụng việc sống ở vùng cao để thu được lợi ích từ việc tập luyện với mức oxy giảm, nhưng thật may mắn chúng ta vẫn có được những kết quả có lợi bằng những thay đổi ít khác nghiệt hơn trong thói quen sinh hoạt và luyện tập.

Câu ngạn ngữ “sử dụng hoặc mất” có thể được áp dụng cho tất cả các hình thức đào tạo như thể hình, thể lực, và sức bền chỉ có thể được duy trì thông qua việc lặp đi lặp lại và luyện tập liên tục. Điều này cũng đúng đối với hô hấp của bạn. Trước tiên, bạn phải học cách thở hiệu quả và đúng trong cả ngày lẫn đêm, trong khi nghỉ ngơi và hoạt động. Chỉ khi đó bạn mới nên áp dụng Kỹ thuật Oxygen Advantage vào thói quen tập luyện và thi đấu thể thao. Bằng cách luyện tập những bài tập này thường xuyên, bạn sẽ được hưởng lợi từ tất cả những lợi ích của đào tạo độ cao mang lại, tăng VO2 tối đa và vượt qua giới hạn trước đó của bạn.

Để tận dụng tối đa sức mạnh của các bài tập giảm thở trong kỹ thuật Oxygen Advantage, điều quan trọng là mang lại cảm giác thư giãn cho cơ thể khi bạn tập thể dục và khuyến khích giảm thể tích thở. Tập thể dục với tốc độ thở đều đặn và được kiểm soát, và bạn

phải cảm giác được tình trạng thiếu không khí. Để tạo ra cường độ lớn hơn và mang lại những thay đổi sinh lý tích cực từ việc đào tạo thiếu oxy ngắt quãng, hãy kết hợp việc nín thở vào quá trình rèn luyện thể chất của bạn. Điểm BOLT sẽ cung cấp cho bạn các phản hồi liên tục về thể tích thở trong khi bạn nghỉ ngơi và tập thể dục. Nếu điểm BOLT của bạn giảm, điều đó có nghĩa là hơi thở của bạn nặng hơn so với yêu cầu của quá trình trao đổi chất. Điều này sẽ có những tác động tiêu cực đến cả hiệu suất và sức khỏe. Quay lại các bài tập trước đó và tập trung vào việc đào tạo lại thói quen thở của bạn cho đến khi bạn có thể cải thiện điểm BOLT của mình lên hơn 30 giây.

Khi bạn lần đầu tiên bắt đầu tập các bài tập này, thời gian nín thở và điểm BOLT của bạn có thể giảm, nhưng với sự tập luyện thường xuyên và cam kết với chương trình, cả hai chỉ số trên có thể được tăng lên trong một khoảng thời gian ngắn.

Một số bài báo nghiên cứu đã đưa ra kết luận mà chúng hỗ trợ cho những phát hiện của tôi, Nghiên cứu các vận động viên cũng như những người không phải vận động viên để xem tác động của các bài tập nín thở đối với khả năng chịu đựng carbon dioxide (CO₂) của từng cá nhân. Những nghiên cứu này đã phát hiện ra rằng thời gian nín thở có thể được tăng lên do kết quả của luyện tập ngắn hạn và dài hạn. Ví dụ, một nghiên cứu đo thời gian nín thở của tình nguyện viên thực hành các bài tập nín thở trong lúc ngâm mặt trong nước, cho thấy thời gian nín thở tăng một cách ấn tượng lên đến 43 phần trăm sau một loạt các bài tập. Một nghiên cứu khác cho thấy rằng những thợ lặn bằng cách nín thở với 7 đến 10 năm kinh nghiệm có thể nín thở lên đến 440 giây, so mức cao nhất 145 giây mà những người không có kinh nghiệm đạt được. Tương tự, thời gian nín thở mà những vận động viên ba môn phối hợp được phát hiện là tăng đáng kể sau ba tháng áp dụng phương pháp nín thở.

Trước đó, chúng tôi đã nghiên cứu ảnh hưởng của việc giảm phản ứng (phản ứng thở máy) với CO₂, nhận thấy rằng hiệu suất thể thao tốt hơn, giảm khó thở và cải thiện VO₂ tối đa. Điểm BOLT cho phép bạn đo lường độ nhạy này và cung cấp một phương pháp hữu ích để theo dõi tiến trình của bạn, cung cấp cho bạn cả mục tiêu để phấn đấu (đạt được điểm BOLT là 40 giây) và củng cố tích cực rằng bạn đang thực hiện những thay đổi thực sự đối với cơ thể khi bạn xem điểm số của mình tăng lên. Tất cả các bài tập trong cuốn sách này nhằm mục đích tăng điểm BOLT và cải thiện khả năng chịu đựng CO₂ của cơ thể bạn, và bạn sẽ có thể nhận thấy những cải thiện đối với sức khỏe và hiệu suất của bạn ngay từ lần đầu tiên bạn thực hành.

CHƯƠNG 8: TÌM LẤY “THE ZONE”

Được xem là khoảnh khắc vĩ đại nhất trong làng quyền anh thế kỷ 20, "Trận chiến trong rừng già" năm 1974 là cuộc đọ sức giữa nhà vô địch bất bại hạng nặng thế giới George Foreman với cựu vô địch Muhammad Ali. Sự kiện được tổ chức bởi nhà quảng bá quyền anh Don King và được tài trợ bởi King of Zaire với lời hứa mang lại một phần thưởng lớn cho người chiến thắng.

Không ai nghĩ Ali có cơ hội đánh bại Foreman. Xét cho cùng, Foreman vừa trẻ hơn, vừa to con hơn Ali và được coi là võ sĩ mạnh nhất trong thế hệ của anh ta - không đối thủ nào trước đây có thể trụ hơn ba hiệp đấu với Foreman cả. Nhưng Ali không chỉ có tốc độ và sức mạnh, anh ấy còn sử dụng đòn tâm lý và chiến thuật để tạo ra lợi thế cho mình. Trong những hiệp đầu, Ali đã đùa giỡn với Foreman bằng cách thường xuyên dựa vào dây thừng và che chắn cơ thể, khiến những cú đấm của Foreman trở nên vô hiệu và tự làm bản thân kiệt sức. Đến hiệp thứ bảy, Foreman đã thấm mệt, Ali chuyển sang chế nhạo, chọc ngoáy với những câu nói như "Người ta nói với tôi rằng anh biết đánh đấm cơ đấy!" và "Có vậy thôi hả George?"

Ở vòng thứ tám, Ali nhận thấy thời cơ hội đã đến và anh lập tức chộp lấy nó, Ali tung một cú móc trái trời giáng liền sau đó là một cú móc phải hủy diệt không kém. Foreman, lúc này đã giảm phong độ vì mệt mỏi và mất tập trung, ngã vật xuống sàn, và mặc dù anh ta đã cố gắng đứng dậy khi đếm đến chín, nhưng trọng tài vẫn cho kết thúc trận đấu. Muhammad Ali, một bậc thầy tâm lý, đã giành được một chiến thắng knock out.

Rất ít người có thể ngờ được kết cục này. Cả hai võ sĩ đều có động lực như nhau để giành chiến thắng, nhưng trong khi Foreman là chiến binh mạnh hơn vào thời điểm đó, thì những lời chế nhạo liên tục của Ali đóng một vai trò quan trọng trong việc làm suy yếu sức mạnh tinh thần của Foreman, khiến anh ta mất tập trung và bình tĩnh -đây chính là cơ hội cho Ali tấn công đối thủ. Bằng cách kéo đối thủ của mình ra khỏi vùng kiểm soát (the zone), Ali đã tạo ra cơ hội cho chính mình và giành lấy chiến thắng đầy bất ngờ. Và chỉ một giây xao lãng đã có thể thay đổi kết cục của một cuộc thư hùng, điều này cũng đúng đối với bất kỳ sự kiện nào khác. Thông thường, các vận động viên vượt mất chiến thắng không phải vì họ thiếu kỹ năng, thể lực, sức chịu đựng mà bởi chính những gì đang diễn ra trong đầu họ.

Khi nhắc lại màn thi đấu đáng thất vọng, hầu hết các vận động viên đều cho biết rằng vào thời điểm ấy "tâm trí họ không ở đó". Rèn luyện tâm trí vào flow (chỉ trạng thái tập trung cao độ, ghé trang pôn chủ Vagabond để đọc nhé -ND) cũng quan trọng như rèn luyện cơ thể. Như bất kỳ vận động viên nào cũng biết, chỉ cần duy nhất một ý nghĩ thôi cũng làm mất tập trung vào trận đấu, phá hỏng cú đánh, quả phạt đền, cuộc đua hoặc cú ném. Thế nhưng khi đang theo mạch suy nghĩ, những tạp niệm không được phép chen vào. Những tiếng la hét của khán giả phía đối thủ bị phát lờ, không còn tự vấn bản thân về một sai phạm trong trận đấu, cũng như không suy nghĩ về những lỗi lầm đã qua và cả mục tiêu trong tương lai. Không mang tâm lý sợ thua. Không kì vọng vào chiến

thắng. Bạn không lo lắng về những hành động hay phản ứng của đối thủ mà thi đấu tự nhiên hết khả năng của mình. Không còn gì là vấn đề với bạn. Bạn chính là hiện tại, sử dụng toàn bộ sự tập trung của tâm trí trong trạng thái không phân tán sự chú ý.

“Trôi theo dòng chảy” là một khái niệm được phổ biến bởi Mihaly Csikszentmihalyi, cựu trưởng khoa tâm lý học tại Đại học Chicago. Csikszentmihalyi mô tả “dòng chảy” là trải nghiệm “hoàn toàn đắm chìm vào một hoạt động vì lợi ích của chính nó. Tự động ý thức (về bản thân) sẽ mất đi. Thời gian trôi nhanh. Mọi hành động, chuyển động và suy nghĩ chắc chắn sẽ nối tiếp hành động trước đó, giống như chơi nhạc jazz. Toàn bộ con người của bạn đều tham gia và bạn đang sử dụng các kỹ năng của mình một cách tối đa.” Trạng thái tinh thần này đôi khi cũng được mô tả là đang ở “in the zone” hoặc thời điểm hiện tại.

Dòng chảy (Flow) là trạng thái tập trung cho phép bạn hoàn toàn đắm chìm trong tình huống hiện tại. Hòa vào dòng chảy có nghĩa là không có ranh giới nào tồn tại giữa bạn và hoạt động mà bạn tham gia. Người chơi và trò chơi trở thành một. Bản ngã - là câu chuyện hư cấu mà chúng ta tạo ra về chính mình, bị bỏ lại phía sau. Tư duy có ý thức chấm dứt, vận động viên hành động một cách tự phát. Bất kỳ cảm giác tự ý thức nào cũng được đặt sang một bên, cho phép bản thân đạt được sự chú tâm và tập trung hoàn toàn. Khi ở trong dòng chảy, bản năng và trực giác đảm nhận và hành động đúng sẽ tự động xảy ra, không cần ý nghĩ có ý thức.

Khi ở trong dòng chảy, bạn không nghĩ về việc bạn giỏi như thế nào, hay bạn vô dụng ra sao, hoặc khán giả nghĩ gì về bạn, bạn sẽ làm gì vào ngày mai, hoặc mái tóc của bạn trông như thế nào. Những tạp niệm được tạo ra bởi cái tâm đầy biến động bỗng biến mất. Khả năng tập trung đạt mức cao nhất mà không bị cản trở bởi những tạp niệm. Trong trạng thái tập trung cao độ như vậy, bạn hoàn toàn có thể dành hết sự chú ý cho trò chơi.

Ở trong dòng chảy cho phép một tâm trí tĩnh lặng, yên tĩnh, không bị phân tán bởi những suy nghĩ có ý thức. Đó là một trạng thái liên quan đến việc sử dụng toàn bộ não thay vì chỉ các quá trình logic của não trái. Hòa vào dòng chảy là phần đề của nền giáo dục phương Tây, với mục đích duy nhất là phát triển và nuôi dưỡng mỗi bộ não phân tích, suy luận và logic.

Chắc chắn bạn đã từng trải qua cảm giác một hoạt động chiếm hết sự chú ý và tập trung của bạn đến mức bạn quên hết mọi thứ xung quanh mình. Khi bạn tham gia vào những công việc sáng tạo như thể thao, viết lách, hội họa, âm nhạc và kịch, chú tâm trong nhiều giờ trôi qua mà không để ý. Khi ấy vũ công và điệu nhảy hòa thành một. Họa sĩ và bức tranh quyện làm một. Người chạy và đường đua trở thành một.

Trong quá trình luyện tập, vận động viên sẽ thực hiện lặp đi lặp lại cùng một động tác, thực hiện các điều chỉnh chính xác để tạo ra chuỗi hành động hoàn hảo, cho dù đó là ghi nhớ đối thủ trong trận đấu, thực hiện động tác đánh gôn, biết khi nào cần bức phá trong cuộc đua, hoặc một quả phạt đền. Theo cách tương tự, một võ sĩ phát triển các chuyển động có kiểm soát và hoàn hảo qua nhiều năm liên tục lặp lại và tinh chỉnh. Mỗi khi một chuyển động được lặp lại, não sẽ lưu trữ thông tin và phát triển trí nhớ cơ bắp, cuối cùng cho phép thực hiện nhiệm vụ mà không cần nỗ lực có ý thức. Về bản chất, cơ thể biết phải làm gì, tâm trí đơn giản chỉ cần nhường lối. Không có chỗ cho suy nghĩ trong các hoạt động nhịp độ nhanh; những suy nghĩ chỉ đóng vai trò là sự phân tâm. Một vận động viên ở phong độ đỉnh cao thì không nghĩ gì. Thay vào đó, bản năng sẽ hoạt

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

động, trí nhớ cơ bắp đảm bảo chuyển động tự phát và 100% năng lượng được hướng đến nhiệm vụ trước mắt. “In the zone”, vận động viên nhận thấy rằng các phản ứng và chuyển động của họ diễn ra mà không cần suy nghĩ có ý thức. Trực giác tiếp nhận và hành động đúng xảy ra một cách tự nhiên.

Trong Grand Prix Monaco năm 1988, Ayrton Senna đã dễ dàng vượt lên dẫn trước các đối thủ của mình, kể cả đồng đội đang lái một chiếc xe tương tự. Kể lại cuộc đua, Senna giải thích cách anh ấy đạt được điều này mà không cần phải có ý thức hay nỗ lực: Để bản năng dẫn dắt, anh ấy cảm thấy như thể vòng đua đã trở thành một đường hầm, và dù anh ấy có lái nhanh đến đâu, thì con đường vẫn rộng mở để anh có thể chạy nhanh hơn.

Vào “The Zone” theo ý muốn

“The zone” chỉ đơn giản là hành động trong tình trạng không cần suy nghĩ. Khi tâm trí tĩnh lặng và những suy nghĩ không còn bị phân tâm, bạn có thể dành cho hoạt động sự chú tâm và tập trung hoàn toàn. Việc có thể tập trung mà không bị phân tán suy nghĩ xác định sự tập trung trong tư tưởng, một thuộc tính quan trọng để thực hiện đúng bất kỳ hành động và đạt được bất kỳ mục tiêu nào. Một tâm trí luôn hoạt động tích cực dẫn đến giảm sự tập trung vì mọi suy nghĩ nhỏ đều gây xao lãng nhiệm vụ trước mắt. Ví dụ, một người đang đọc cuốn sách này với tâm trí đang hoạt động tích cực, dù chăm chú nhìn vào trang sách nhưng sự chú ý của anh ấy đang ở nơi nào đó trên một chuyến tàu không bao giờ kết thúc của những dòng suy nghĩ lặp đi lặp lại và vô ích. Mặc dù mắt anh ta có thể dõi theo từng câu chữ, nhưng tâm trí anh ta thì không. Khi anh ấy kết thúc trang sách, không chắc anh ấy sẽ nhớ được nhiều nội dung của nó.

Ngày nay, khi chúng ta dành nhiều thời gian hơn để giao tiếp qua mạng xã hội, chơi game và lướt Internet, khả năng tập trung của chúng ta ngày một giảm dần. Theo chuyên gia truyền cảm hứng quốc tế Kevin Kelly, chúng ta hiện đang sống trong một xã hội thiếu sự chú ý. Một số đã chuyển từ hội thoại sang thuyết trình và từ đối thoại sang độc thoại. Chúng ta không còn dành cho nhau sự quan tâm như trước, cũng không dành thời gian để quan sát nhịp thở của chính mình hay để cho tâm trí tĩnh lặng.

Ted Selker của Viện Công nghệ Massachusetts ủng hộ quan điểm này, cho rằng vì Internet cung cấp quá nhiều sự lựa chọn, nên cuối cùng chúng ta dành thời gian để chuyển từ thứ này sang thứ khác, rút ngắn thời gian chú ý và hình thành thói quen kém tập trung. Selker nói rằng bản chất của việc lướt web khiến cho khả năng tập trung của chúng ta chỉ có 9 giây - giống như não của một con cá vàng.

Đọc một mẫu tin trên New York Times, tôi rất ngạc nhiên khi biết rằng các con của cố nhà sáng lập Apple Steve Jobs vẫn chưa được làm quen với iPad. Khi nhà báo Nick Bilton hỏi Jobs liệu các con của ông có thích thiết bị này không, ông trả lời: “Chúng chưa sử dụng nó. Chúng tôi hạn chế cho con cái chúng tôi sử dụng công nghệ ở nhà”.

Lập trường này đã được lặp lại bởi một số giám đốc điều hành công nghệ, những người đặt ra các tiêu chí rất nghiêm ngặt về thời lượng trải nghiệm, sử dụng màn hình của con cái họ vì tất cả đều quá hiểu về tác động của thời gian dài nhìn vào màn hình. Khi thế giới hiện đại ngày càng trở nên phụ thuộc vào màn hình và thiết bị, chứng nghiệm công nghệ có khả năng cô lập mọi người với thế giới xung quanh, làm giảm đi sự tương tác xã hội và gia tăng hoạt động trí óc.

Đầu óc hoạt động quá mức không chỉ làm kém tập trung và năng suất mà còn dẫn đến gia tăng căng thẳng, lo lắng và trầm cảm - tất cả đều góp phần gây ra các vấn đề sức khỏe tâm thần và giảm chất lượng cuộc sống.

Tầm quan trọng của một tâm trí tĩnh lặng và có thể kiểm soát không được đánh giá quá cao. Một vận động viên có tâm tĩnh sẽ tận dụng tốt khả năng tập trung và có thể vào “the zone” theo ý muốn, nhưng một vận động viên có tâm động sẽ có đầu óc đầy những suy nghĩ không cần thiết và sẽ khó vào được “the zone”. Nếu tâm trí hoạt động quá mức trong cuộc sống hàng ngày, thì kéo theo tâm trí cũng sẽ hoạt động quá mức trong khi chơi thể thao. Chỉ khi tâm trí tương đối tĩnh trong cuộc sống hàng ngày bình thường, vận động viên mới có thể vào “the zone” trong khi thi đấu. Tâm trí tĩnh lặng có thể đạt được thông qua việc có điểm BOLT cao, sử dụng thiền định và phát triển nhận thức về tâm trí.

Tất nhiên, bạn có thể đi xuống quán bar địa phương của mình và uống sáu hoặc bảy ly bia lớn. Đúng vậy, cách tiếp cận này sẽ giúp tâm trí yên tĩnh. Nghe có vẻ hấp dẫn, nhưng việc đạt được trạng thái tinh thần ở nơi mà suy nghĩ chìm trong rượu sẽ không có lợi cho sự tỉnh táo và tăng hiệu suất làm việc. Vì thế, trong hàng ngàn năm, con người đã thực hành các hình thức thiền định khác nhau để tĩnh lặng và chế ngự tâm trí. Thiền cho phép bạn chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và tình cảm của mình, đồng thời giảm bớt tạp niệm.

Ryan Giggs có màn chào sân lần đầu tiên cho câu lạc bộ bóng đá Ngoại hạng Anh Manchester United là trong mùa giải 1990–91. Là cầu thủ xuất sắc nhất trong lịch sử bóng đá Anh, Giggs đã giành được 13 huy chương Premier League, 4 huy chương vô địch FA Cup, ba huy chương vô địch League Cup và hai huy chương vô địch Champions League. Ở tuổi tứ tuần, khi hầu hết các cầu thủ cùng lứa đã giải nghệ từ lâu, Giggs vẫn tiếp tục chơi bóng chuyên nghiệp ở Premier League. Vậy bí mật của anh ấy là gì? Theo Giggs, nhận thức về bản thân là một yếu tố chính trong sự nghiệp kéo dài của anh ấy: “Sự tập trung vào bản thân là vô cùng quan trọng, ngay khi chỉ dành một giờ thư giãn và thiền định hàng ngày,” anh nói.

Tay golf trứ danh Tiger Woods cũng nổi tiếng với việc sử dụng thiền định để cải thiện trận đấu của mình. Cha của Tiger, Earl Woods, là người có công trong việc phát triển sự tập trung của con trai mình. Earl Woods giải thích rằng, ông liên tục cố gắng đánh lạc hướng con trai mình, khi cậu thực hành cú xoay người, bằng cách đánh rơi túi gôn hoặc hét lên những lời tục tĩu. Earl Woods tin rằng Tiger có thể là “tay chơi golf da đen đầu tiên từng được lớn lên ở Hoa Kỳ” và đã kiểm tra khả năng tập trung thiền định của anh ấy từ khi còn rất nhỏ. Và dự đoán của người cha đã thành hiện thực: Tiger Woods là tay golf số một thế giới trong nhiều tuần liên tiếp hơn bất kỳ tay golf nào khác trong lịch sử. Khả năng chơi thể thao một cách trực quan dựa vào việc hoàn toàn đắm chìm “in the zone”, nơi hành động phù hợp xảy ra một cách dễ dàng và người chơi gôn và trò chơi trở thành một. Trong bộ phim *The Legend of Bagger Vance*, huấn luyện viên nổi tiếng mô tả cú xoay người hoàn hảo là hài hòa với “từng hành động hòa thành một chuỗi, nhất quán với nhau”.

Để đạt được đến cấp bậc này và tiếp cận trí thông minh trực giác, cần phải tập cho tâm trí tĩnh lặng. Trí tuệ trực giác không phải “học” mà quan trọng là “hành”. Những người mang lại sự thay đổi lớn và thành công trên thế giới này đều đã tiếp cận với nó. Đối với một số người, nó là một quá trình tự động. Đối với những người khác, bao gồm cả bản thân tôi, nó phải được phát triển. Một ví dụ rõ ràng về trí thông minh trực quan

có thể được tìm thấy ở Steve Jobs quá cố. Trong một cuộc phỏng vấn với người viết tiểu sử Walter Isaacson, ông mô tả việc quan sát cách người Ấn Độ sống dựa vào trực giác của họ hơn là lý luận phân tích của phương Tây. Jobs tin rằng trí thông minh trực giác mạnh hơn trí thông minh được tôn sùng trong thế giới phương Tây. Jobs là một người mơ mộng, gạt logic sang một bên và tiếp cận sức mạnh của trí thông minh toàn cầu thông qua một tâm trí tĩnh lặng. Chính nhờ trực giác và sự sáng tạo này mà các sản phẩm như iPhone, iPad và Mac đã ra đời.

Trong quá khứ, thiền đã gợi lên một hình ảnh tiêu cực như một bài tập hippie được thực hành bởi những người không có gì hơn để làm. Tuy chậm nhưng chắc chắn hình ảnh này đang dần thay đổi, vì các nhà khoa học đã bắt đầu nhận ra nhiều lợi ích của việc tĩnh tâm, chẳng hạn như giảm lo lắng và cải thiện sự chú ý và tập trung trong những thử thách căng thẳng.

Một nghiên cứu năm 2014 đã điều tra xem liệu các kỹ thuật dựa trên thiền chánh niệm có ảnh hưởng đến khả năng phục hồi của Thủy quân lục chiến Hoa Kỳ hay không. Tám trung đội bộ binh thủy quân lục chiến gồm 281 binh sĩ được chia ngẫu nhiên thành hai nhóm. Một nhóm được giảng dạy trong lớp học hai mươi giờ về chánh niệm và thực hành các kỹ thuật này ít nhất nửa giờ mỗi ngày trong tám tuần. Nhóm thứ hai không được đào tạo về chánh niệm. Cả hai nhóm sau đó đều tham gia huấn luyện trong điều kiện chiến trường. Trong một báo cáo được công bố trên Tạp chí Tâm thần học Hoa Kỳ, các nhà nghiên cứu kết luận rằng những người lính thủy đánh bộ thực hành chánh niệm đã cải thiện chất lượng giấc ngủ, giảm căng thẳng, nhịp tim và nhịp thở hồi phục nhanh hơn sau khi huấn luyện chiến đấu chuyên sâu.

Trong các nghiên cứu khác với Thủy quân lục chiến Hoa Kỳ được đào tạo về các kỹ thuật dựa trên chánh niệm, quét não cho thấy những điểm tương đồng với các binh sĩ Lực lượng đặc biệt và vận động viên Olympic, và vùng não chịu trách nhiệm kiểm soát nỗi sợ hãi đã thực sự bị thu hẹp. Trong chiến tranh, kinh doanh, thể thao, hoặc thậm chí cuộc sống gia đình bình thường, một tâm trí bình tĩnh, chú tâm và tự chủ luôn giúp đưa ra quyết định tốt hơn. Giữ sự tập trung hoàn toàn trong một tình huống căng thẳng là điều cần thiết nếu bạn những hành động được thực hiện đúng hướng.

Cho đến gần đây, người ta thường tin rằng não bộ ngừng phát triển khi chúng ta đến tuổi trưởng thành. Chỉ trong vòng vài năm gần đây, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng bộ não có thể được thay đổi bằng cách thực hành thiền chánh niệm. Đây là một tin cực kỳ quan trọng, không chỉ đối với những người chơi thể thao mà còn đối với bất kỳ ai bị lo lắng hoặc trầm cảm. Khả năng mang lại những thay đổi trong não có thể cho phép mọi người kiểm soát lại sức khỏe tâm thần của họ thay vì chấp nhận sự phụ thuộc suốt đời vào thuốc thần kinh.

Các nhà khoa học thần kinh từ các trường đại học danh tiếng nhất trên thế giới, bao gồm Harvard và MIT, đã tiến hành nhiều nghiên cứu để điều tra những thay đổi diễn ra trong não của những người thiền định. Có bằng chứng chắc chắn rằng nhận thức ở thời điểm hiện tại thực sự thay đổi bộ não, làm cho nhiều vùng hoạt động mạnh mẽ và hiệu quả hơn. Một nhóm các nhà khoa học từ Đại học British Columbia và Đại học Công nghệ Chemnitz đã tổng hợp dữ liệu từ hai mươi nghiên cứu điều tra hiện tượng này. Đáng chú ý, tất cả các nghiên cứu đều chỉ ra rằng thiền chánh niệm làm tăng mật độ chất xám, giúp xử lý thông tin hiệu quả hơn. Chụp MRI cho thấy ít nhất 8 vùng khác nhau của não đã tăng hiệu quả, bao gồm cả vùng não trước và vùng hải mã, đóng vai trò trong khả năng giữ sự chú ý, nuôi dưỡng cảm xúc tích cực và duy trì sự ổn định về cảm xúc của

chúng ta. Những người thiên định cảm thấy hạnh phúc hơn với bản thân, có khả năng chống lại sự phân tâm tốt hơn và học hỏi từ kinh nghiệm trong quá khứ, tất cả những đặc điểm cần thiết trong cuộc sống hiện đại ngày nay.

Châm ngôn cổ của Hy Lạp có câu “biết chính mình” được viết ở tiền sảnh của Đền thờ Apollo ở Delphi. Mặc dù ý nghĩa chính xác của nó thường là chủ đề tranh luận của các học giả, nhưng trong bối cảnh khai thác sức mạnh của thiên định, những lời nói này luôn đi kèm với sự thật. Khi bạn chánh niệm, bạn nhận thức rõ hơn về cuộc độc thoại nội tâm của mình, cho phép bạn dừng chu kỳ của các quá trình suy nghĩ cưỡng bách và bước ra khỏi nhà tù của sự tự nghi ngờ bản thân. Chỉ khi bạn nhận ra rằng bạn là tù nhân của tâm trí thì bạn mới có thể thoát ra được. Và mặc dù các bức tường và chướng ngại có thể không phải là bê tông và thép, nhưng việc bạn bị giam cầm trong suy nghĩ có thể có ảnh hưởng đáng kể đến khả năng tập trung và khả năng hoạt động của bạn.

Tôi muốn chia suy nghĩ thành hai loại: những suy nghĩ thực tế, hữu ích và phục vụ cho một mục đích, và những suy nghĩ mất tập trung, không phục vụ cho mục đích nào cả. Để quyết định một phương hướng hành động và đạt được bất cứ điều gì trong cuộc sống, những suy nghĩ thiết thực là điều cần thiết. Ngược lại, những suy nghĩ mất tập trung, vô bổ, lặp đi lặp lại chỉ làm phân tán sự tập trung của bạn và ngăn cản bạn bước vào “the zone”.

Những suy nghĩ thực tế sẽ giúp một vận động viên lập kế hoạch cho một sự kiện sắp tới, lên lịch tập luyện và tổ chức bất kỳ công việc hậu cần nào như đặt phương tiện di chuyển hoặc chỗ ở. Trước trận đấu, một vận động viên có thể hướng suy nghĩ của mình vào việc luyện tập lại cú đánh hoàn hảo hoặc hình dung về chiến thắng cuộc đua một cách tự tin. Hình ảnh tinh thần như thế này có thể là sự chuẩn bị hữu ích và là một cách tích cực để sử dụng suy nghĩ của bạn.

Tuy nhiên, những suy nghĩ bị phân tâm sẽ theo thói quen không tốt và không hợp lý, thường diễn ra một cách vô thức đến mức chúng ta không nhận thức được chúng. Kiểu suy nghĩ này tạo ra căng thẳng, tiêu hao năng lượng của bạn và khiến bạn mất tập trung. Như nhà văn người Ireland, Oscar Wilde đã từng nói, "Suy nghĩ là thứ không lành mạnh nhất trên thế giới, và con người chết vì nó cũng giống như họ chết vì bất kỳ căn bệnh nào khác."

Suy nghĩ là một thói quen. Chúng ta đã được dạy cách suy nghĩ bởi những ảnh hưởng của xã hội, giáo dục, bạn bè và gia đình của chúng ta. Từ khi còn nhỏ, chúng ta đã có điều kiện tin rằng suy nghĩ là một điều tốt - đã bao nhiêu lần bạn được bảo là “hãy nghĩ về nó” hoặc “hãy suy nghĩ lại”? Phát triển trí óc thành một công cụ phân tích sắc bén rõ ràng là rất hữu ích để đạt được thành tựu trong thế giới học thuật và các sinh kế khác, và trong khi điều quan trọng là học cách suy nghĩ, cũng như học cách ngừng suy nghĩ. Cũng giống như ngọn lửa mang lại sự thoải mái và ấm áp từ cái lạnh, nó cũng có thể là một sức mạnh hủy diệt khi mất kiểm soát. Tâm trí là một con dao hai lưỡi tương tự.

Tại thời điểm này, bạn có thể nghĩ, *Anh ấy đang nói về cái gì vậy? Tôi luôn kiểm soát tâm trí của chính mình!* Nhưng bạn có thực sự không? Làm thế nào bạn có thể dễ dàng tắt suy nghĩ của bạn? Tôi muốn bạn thử một bài tập đơn giản: Dừng suy nghĩ và quan sát mắt bao lâu trước khi những suy nghĩ đầu tiên xuất hiện. Có lẽ là 5 hay 10 giây?

Mức độ bạn kiểm soát tâm trí của mình phụ thuộc vào việc bạn có thể không suy nghĩ trong bao lâu. Bạn càng có thể dễ dàng thoát khỏi suy nghĩ, thì khả năng tập trung và

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

tập trung của bạn càng tốt. Hầu hết mọi người chỉ có thể giải tỏa tâm trí trong vài giây. Có khả năng là tâm trí của bạn kiểm soát bạn nhiều hơn bạn có thể tưởng tượng. Tin tốt là có nhiều lợi ích từ việc kiểm soát các quá trình suy nghĩ của bạn. Học cách lắng đọng tâm trí rất dễ thực hiện với một chút tập trung và thực hành. Hãy coi đó là một thử thách, giống như bất kỳ hình thức tập luyện mới nào khác, nhưng một hình thức tập luyện chắc chắn sẽ cải thiện sức khỏe và thành tích thể thao của bạn.

Bước đầu tiên để thoát khỏi cạm bẫy của một tâm trí bận rộn và kiểm soát quá trình suy nghĩ của bạn là nhận thức được những suy nghĩ bên trong đầu của bạn. Ít khi chúng ta quan sát tâm trí của mình. Hiếm khi chúng ta nhận thức được hoạt động suy nghĩ của mình và ảnh hưởng của nó đến tâm trạng, căng thẳng và hiệu suất. Đưa suy nghĩ của bạn lên hàng đầu trong tâm trí của bạn. Khi bạn lần đầu tiên quan sát hoạt động trong đầu, bạn có thể thấy rằng suy nghĩ của mình trở nên khuếch đại. Điều này đơn giản là vì chúng đang được bạn giám sát kỹ lưỡng hơn là chạy ầm. Bạn cũng có thể phát hiện ra rằng những suy nghĩ lặp đi lặp lại tương tự đã chạy qua tâm trí bạn khá lâu, có thể trong nhiều năm. Đây cũng là điều bình thường, vì vậy đừng chỉ trích bản thân. Quan sát tâm trí là một hoạt động tích cực nhất, cho phép bạn nhận ra nó hoạt động như thế nào. Nhận thức này là bước đầu tiên cho phép bạn thoát khỏi những cạm bẫy của tâm trí và cải thiện khả năng chú tâm và tập trung trong tư tưởng.

Khi bạn dành thời gian quan sát suy nghĩ của mình, bạn sẽ nhận ra mức độ thường xuyên bị mắc kẹt trong đầu. Không cần phải phân tích hay đánh giá những gì đang diễn ra trong tâm trí bạn - làm như vậy sẽ chỉ khiến bạn có thêm nhiều suy nghĩ. Tâm trí không bao giờ tĩnh lại bằng cách đặt câu hỏi thêm, và suy nghĩ quá nhiều là thói quen mà chúng ta muốn giải quyết. Để bước ra khỏi vòng suy nghĩ liên tục này - để đưa nó ra khỏi đầu và vào bắt đầu sống thay vì nghĩ - bạn phải học cách chế ngự tâm trí của mình.

Chỉ cần thực hiện cam kết chú ý đến suy nghĩ của bạn định kỳ trong ngày, bạn có thể kiểm soát công cụ quan trọng nhất mà bạn sở hữu — sức mạnh của tâm trí bạn. Trí óc minh mẫn đóng một vai trò quan trọng trong việc xác định chất lượng cuộc sống của bạn: Tâm trí tĩnh lặng mang lại lợi ích cho giấc ngủ, tâm trạng và sức khỏe của bạn, trong khi tâm trí đầy những suy nghĩ không ngừng và sự xao lãng sẽ làm giảm khả năng phát huy hết tiềm năng của bạn.

Điều đặc biệt quan trọng là phải quan sát những suy nghĩ của bạn khi có một luồng suy nghĩ tiêu cực lấn át. Đừng để bản thân bị choáng ngợp bởi sự thiếu tự tin và lo lắng. Tâm trí không thể phân biệt giữa một sự kiện tưởng tượng và một sự kiện thực tế; cơ thể cũng vậy, cả hai đều giống nhau. Nếu bạn đang cảm thấy căng thẳng hoặc suy nghĩ quá nhiều về quyết định của huấn luyện viên hoặc lo lắng về việc bị loại khỏi đội hoặc lo lắng rằng bạn sẽ không thể hoàn thành cuộc chạy từ thiện này, cơ thể của bạn sẽ phản ứng như thể sự kiện đã diễn ra. Ngay khi bạn nhận ra một luồng suy nghĩ lo lắng, hãy chú ý đến ảnh hưởng của nó đối với cơ thể bạn. Đầu hoặc bụng của bạn có cảm thấy căng thẳng không? Hơi thở của bạn có nhanh hơn không? Những suy nghĩ tiêu cực và lặp đi lặp lại khiến bạn cảm thấy buồn nôn? Cách bạn suy nghĩ quyết định cảm giác của bạn và cách bạn cảm thấy phản hồi lại cách bạn suy nghĩ. Việc nuôi dưỡng một cách điên cuồng những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực chắc chắn sẽ dẫn đến hiệu suất thi đấu và sức khỏe kém.

Mỗi khi bạn thấy đầu mình đầy những chuyện phiếm, hãy tự hỏi bản thân xem liệu tất cả những suy nghĩ và phân tích này có thực sự hữu ích hay không. Nó đưa bạn đến nơi **KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết**

nào? Nó có giúp giải quyết vấn đề nào không? Nếu bạn cứ suy nghĩ theo cách này, liệu nó có thể giải quyết tình hình không, hay đó chỉ là một vòng lẩn quẩn của lo lắng theo thói quen? Đặt những câu hỏi này cung cấp cái nhìn sâu sắc về bản chất của những suy nghĩ lặp đi lặp lại và cách nó ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Việc nhận ra rằng những suy nghĩ tiêu cực này không phục vụ mục đích gì cho bạn nhưng có thể mang lại động lực cần thiết để bạn thoát khỏi cái bẫy tâm trí của mình.

Hãy kiên nhẫn với sự quan sát của bạn. Lúc đầu, có thể những suy nghĩ trong đầu bạn vẫn không suy giảm, bạn bắt đầu cảm thấy sự căng thẳng xuất hiện, khi tim bạn đập nhanh hơn, bụng bạn cồn cào và tâm trí bạn muốn đình công. Theo thời gian, với sự tập luyện, bạn sẽ học được cách tĩnh tâm và kiểm soát lại. Quan sát suy nghĩ của bạn nhiều lần nhất có thể trong suốt cả ngày, đặc biệt là khi đối mặt với thử thách. Có khi bạn sẽ dễ dàng để cho tâm trí mình yên tĩnh; và lúc nào đó, sự xuất hiện của cảm xúc lại gây khó khăn cho bạn. Dù thế nào, hãy quan sát cách suy nghĩ tiêu cực ảnh hưởng đến cơ thể của bạn và tự hỏi bản thân xem những kiểu suy nghĩ này có hữu ích cho bạn hay không. Chỉ cần tự hỏi bản thân câu hỏi này, bạn sẽ có thêm những nhận thức về cuộc sống của mình và cho phép bạn hiểu rõ bản thân mình hơn.

Theo thời gian, nếu bạn luôn quan sát những suy nghĩ của mình và quan sát tác động của chúng lên cơ thể bạn, bạn sẽ thấy mình tốn ít năng lượng hơn cho những suy nghĩ không có kết quả. Đầu óc bạn sẽ minh mẫn hơn, cơ thể thoải mái hơn và cuộc sống cũng trở nên dễ dàng hơn. Bạn sẽ nhận thấy nhiều hơn những gì diễn ra xung quanh mình và ít bỏ lỡ hơn.

Cứ lặp lại, rồi lặp lại những suy nghĩ, sẽ cực kỳ hao tổn sức lực, gây căng thẳng, mệt mỏi và đau đầu. Bạn càng dành ít khoảng trống cho suy nghĩ tiêu cực, bạn càng có nhiều khoảng trống cho những điều tích cực, cho những cải thiện trong cuộc đời bạn.

Hãy xem xét ví dụ sau:

Michael đang lái xe đến một buổi huấn luyện quan trọng, và biết rõ rằng anh sẽ đến muộn. Khi anh ấy hướng tâm trí của mình vào tương lai, anh ấy tưởng tượng ra phản ứng từ huấn luyện viên và các đồng đội của mình. Bị chiếm hữu bởi những suy nghĩ linh tinh, lo lắng về kết quả, kẹt trong xe, và nói chung là bất lực, cơ thể Michael cảm thấy căng thẳng, cơn đau đầu xuất hiện, và anh ấy bắt đầu lái xe nhanh hơn bình thường.

Alan cũng đang lái xe trên đường đến cùng một buổi huấn luyện quan trọng ấy. Và có khả năng rất cao là anh ấy cũng sẽ đến muộn. Alan biết rằng mình đang cố gắng hết sức có thể để đến nơi đúng giờ và lo lắng cũng không thể đưa anh ấy đến đó nhanh hơn, Alan tập trung vào hơi thở của mình, quan sát luồng không khí khi nó đi vào và ra khỏi cơ. Thịnh thoảng suy nghĩ về việc đi muộn lại bắt đầu xuất hiện trong tâm trí. Alan nhận ra nó và anh ấy tự hỏi bản thân liệu những suy nghĩ này có hữu ích không. Biết rõ rằng lo lắng sẽ chỉ khiến bản thân căng thẳng và mất tập trung, Alan đã chú ý trở lại với hơi thở của mình, giữ cho mình bình tĩnh và thư giãn.

Bây giờ, hãy tưởng tượng cả Michael và Alan bị một chiếc xe khác cắt đầu, buộc mỗi người trong số họ phải đạp phanh. Bạn nghĩ họ sẽ phản ứng thế nào? Rất có thể, Michael đang chìm trong cơn thịnh nộ và bóp còi một cách giận dữ. Mặt khác, Alan chọn không phản ứng và không bị cuốn vào tình huống.

Trong ví dụ này, cả hai đều được đưa ra cùng một thử thách, nhưng trong khi một người phản ứng giận giữ ngay lập tức thì người kia lại chọn cách cho qua. Không nghi ngờ gì rằng một người căng thẳng hoặc lo lắng phản ứng mạnh mẽ hơn với một sự kiện khó khăn hơn một người tương đối bình tĩnh. Giữ tâm trí tĩnh lặng giúp bạn xem xét tình huống một cách khách quan hơn và giúp lựa chọn cách ứng phó, tốt hơn hẳn việc đặt mình vào thế bị động trong thời điểm này. Alan có sự lựa chọn để phản ứng lại hoặc không. Bản năng của Michael đã chiếm lĩnh trước khi anh có thể đưa ra quyết định tỉnh táo.

Ngoài việc quan sát những suy nghĩ của bạn, điều quan trọng không kém là có thể làm cho tâm trí của bạn yên tĩnh. Kết hợp với nhau, những kỹ năng này sẽ nâng cao khả năng vào “the zone” của bạn trong khi chơi thể thao. Khi bạn lần đầu tiên thực hành thuần hóa tâm trí của mình, bạn sẽ thấy những suy nghĩ mất tập trung xâm nhập vào đầu bạn sau mỗi vài giây là điều bình thường. Trên thực tế, bạn nên chuẩn bị đối diện việc chúng xuất hiện. Đừng nản lòng - những suy nghĩ dồn dập này đã được hình thành qua nhiều năm và sẽ cần thời gian để loại bỏ. Từng lớp suy nghĩ đã được thêm vào bởi mọi ảnh hưởng trong cuộc sống của bạn: giáo dục, tôn giáo, xã hội, các mối quan hệ và công việc. Tâm trí chỉ đơn giản là đã phát triển một thói quen xấu; nó biết cách suy nghĩ nhưng không thể ngừng suy nghĩ.

Khi bạn mới bắt đầu thực hành thiền, đừng vội thất vọng khi tâm trí mình cứ như đi trên mây, bởi vì điều đó chắc chắn sẽ xảy ra. Nhiều người từ bỏ thiền định quá nhanh khi họ thấy rằng nó không thể khắc phục ngay lập tức. Bạn có thể cảm thấy chán nản nếu suy nghĩ của bạn không tắt nhanh như bạn đã hy vọng, nhưng hãy cố gắng xem việc thực hành chỉ là: thực hành, không phải là một kết quả hay mục tiêu cố định.

Ý định của bạn trong khi thiền là hãy nỗ lực chuyên tâm để trở nên ý thức về tâm trí của chính bạn, quan sát những suy nghĩ của bạn và đơn giản là giữ tâm trí tĩnh lặng và ở hiện tại. Những suy nghĩ sẽ đến và đi. Đó là bản chất của tâm trí con người. Mỗi khi bạn nhận thấy tâm trí mình đang lang thang, tất cả những gì bạn cần làm là nhẹ nhàng đưa sự chú ý trở lại với hơi thở hoặc đưa nhận thức vào bên trong cơ thể của bạn.

Trong suốt thời gian học ở trường, đại học và những năm đầu đi làm, tâm trí của tôi hoạt động cực độ. Tôi tin rằng suy nghĩ là một điều tích cực nhưng không có cách nào để phân biệt những suy nghĩ thực tế với những cách nghĩ lặp đi lặp lại, không cần thiết hoặc tiêu cực. Phần lớn thời gian tôi sống trong đầu mình, luôn ở chế độ tự động lái, mà không nhận ra những suy nghĩ liên tục chạy qua tâm trí mình như thế nào. Đầu óc hoạt động như vậy làm giảm sự tập trung của tôi - để đạt được điểm cao, tôi cần phải dành nhiều giờ học tập và tôi cảm thấy khó khăn trong việc lưu giữ thông tin vì đơn giản là tôi không còn chỗ trống trong đầu. Khi đến kỳ thi đại học, tôi đã miệt mài nhồi nhét con chữ vào đầu trong suốt 3 tháng ròng rã tại Thư viện Berkeley tại Trinity College Dublin. Một giờ trước khi kiểm tra, tôi lại đến đó với tất cả các ghi chú của mình để tóm tắt lại vào phút cuối và có sự tham gia của bạn tôi Terry, người đã không chuẩn bị gì cả. Trong kỳ nghỉ được dùng để nghiên cứu môn kinh tế, Terry đã dành toàn bộ thời gian của mình để thiết lập một dịch vụ khai thuế. Anh ấy đã mượn các ghi chú của tôi và nghiên cứu chúng chỉ trong 15 phút. Khi tôi quan sát sự tập trung dễ dàng và tuyệt đối của anh ấy, tôi nhận ra rằng Terry sở hữu điều gì đó mà tôi không có. Sự tập trung của tôi vào thời điểm đó rất kém nên tôi rất dễ bị phân tâm, và bất cứ sự tập trung nhỏ nhoi nào cũng phải đến từ nỗ lực dồn ép bản thân chú tâm. Khi nhận được kết quả, tôi đã thắng thốt khi phát hiện ra rằng Terry đã đạt cùng một mức điểm với tôi. Những gì anh ấy đạt được

trong 15 phút đã khiến tôi mất ba tháng. Đây chính xác là sự khác biệt giữa một tâm trí năng suất, tập trung và một tâm trí mất kiểm soát.

Để tốt nghiệp đại học, tôi tiếp tục học tập nhiều giờ, trong quá trình này tôi liên tục đối diện với căng thẳng, mệt mỏi và các vấn đề về hô hấp nghiêm trọng, hoàn toàn không biết rằng tâm trí đang chống lại chính tôi. Hai mươi năm sau, không có gì ngạc nhiên khi công ty của Terry có một nghìn nhân viên, giành được vô số giải thưởng về kinh doanh và dịch vụ khách hàng.

Một bộ óc tăng động, nhảy từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác, là con đũa hót cạn năng suất, nỗ lực sáng tạo và chất lượng cuộc sống. Có một tâm trí tập trung có lẽ là tài sản lớn nhất trong mỗi bước đi của cuộc đời, bất kể nghề nghiệp hay phong cách sống của bạn.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi đảm nhận công việc quản lý cấp trung tại một công ty cho thuê xe hơi có trụ sở tại Hoa Kỳ. Chúng tôi được học về triết lý của công ty, làm việc theo khuôn khổ và được khuyến khích cống hiến những năm tháng tốt đẹp nhất của cuộc đời mình vì lợi nhuận. Chúng tôi đã được chỉ dẫn chính xác cách trả lời điện thoại, cách giao hàng cho khách hàng tiềm năng và cách bán thêm các khoản miễn trừ thiệt hại do va chạm. Phải đạt được mục tiêu, phải quản lý nhân viên và phải bán hàng trên điện thoại cả ngày. Mỗi sáng thứ Hai, tôi sợ hãi ý nghĩ đi làm. Tôi là một xác sống ở tuổi hai mươi bốn. Tâm trí tôi không ngừng, căng thẳng ngày càng cao, càng nghĩ đến việc nghỉ việc, tâm trí của tôi càng khiến tôi bị mắc kẹt trong nó.

Đúng lúc tôi sắp phát điên, tôi nghe nói về một khóa học phát triển bản thân và chớp lấy cơ hội ghi danh. Trong suốt khóa học, người hướng dẫn đã nói về tầm quan trọng của tâm trí tĩnh lặng và hướng dẫn chúng tôi cách thiền định đơn giản. Sau buổi học đầu tiên, tôi nhận thấy nhận thức của mình đột nhiên rõ ràng và nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Sự căng thẳng đã rời khỏi đầu tôi, tâm trí tôi tĩnh lặng hơn, và lần đầu tiên tôi cảm thấy tâm trí nhẹ nhàng và rõ ràng. Khi tôi đi bộ về nhà, dường như suy nghĩ của tôi bị dẹp hết sang một bên, cho phép tôi tập trung toàn bộ sự chú ý của mình vào cảnh vật, âm thanh và mùi hương xung quanh. Tôi đã đi bộ xuống phố Grafton ở Dublin nhiều lần trước đây, nhưng chưa bao giờ tôi thực sự ở đó. Từ trước đến giờ, sự chú ý của tôi là những suy nghĩ vẩn vơ trong đầu. Tôi đã đi bộ từ đầu này đến đầu kia của con phố mà không nhớ bất kỳ khía cạnh nào của cuộc hành trình. Thật khó để kết nối với cuộc sống, hoặc là một phần của cuộc sống, khi tất cả sự chú ý của bạn là những thứ mắc kẹt trong tâm trí bạn.

Sáng hôm sau, tôi thấy tâm trí mình lại quay cuồng với những lời ý nghĩ vớ vẩn bên trong, nhưng trải nghiệm khó quên hôm trước vẫn còn trong tôi. Duyên may này xảy ra vào cuối những năm 1990, và trong những tháng sau đó, tôi đã nỗ lực hết mình để mang tâm trí tĩnh lặng này vào cuộc sống của mình. Tôi đã có nhiều thăng trầm trong hành trình đầu tiên để tĩnh tâm - có những ngày tâm trí tôi mất kiểm soát và tôi cảm thấy như mình chẳng đi đến đâu - nhưng giờ tôi xem khoảng thời gian yên tĩnh một mình đó là lúc tôi có năng suất nhất.

Chúng ta thường hay tin rằng phải liên tục làm cho bản thân bận rộn mới có thể làm việc hiệu quả và thành công. Niềm tin này, hình thành nền tảng của xã hội hiện đại, và nó khá là điên rồ. Chúng ta là con người. Chúng ta sống chứ không đơn thuần chỉ là tồn tại. Trong các buổi hội thảo của tôi, sinh viên thường ngạc nhiên khi nghe rằng nếu tôi được lựa chọn giữa bằng cấp của mình - cái mà tôi đã làm việc rất chăm chỉ để có được, **KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết**

và học cách giảm suy nghĩ, tôi sẽ không chút chần chừ mà chọn ngay phương án thứ hai.

Tôi cố gắng hết sức để biến cuộc sống của mình thành một cuộc thiền định, và tôi ước tính rằng hoạt động suy nghĩ của tôi đã giảm khoảng 50% kể từ lần đầu tiên tôi bắt đầu tập tĩnh tâm. Giờ đây, suy nghĩ của tôi thực tế hơn: Tôi đặt ra mục tiêu của mình, quyết định hành động và bắt đầu đạt được chúng. Bởi vì có nhiều khoảng trống hơn giữa những suy nghĩ, có chỗ cho những ý tưởng và giải pháp sáng tạo đến. Tôi đưa tâm trí mình vào trạng thái tĩnh lặng nhiều lần trong ngày bằng cách tập trung vào hơi thở hoặc chú ý vào những thay đổi bên trong cơ thể. Tất nhiên, những suy nghĩ tiêu cực đôi khi vẫn xuất hiện; thỉnh thoảng tôi vẫn cảm thấy khó chịu và tức giận, và tôi không gặp vấn đề gì khi phải đối đầu và thách thức người khác nếu bị khiêu khích, và đây là một phần cốt lõi của sự sống. Trong tự nhiên, động vật đôi khi sẽ chiến đấu, nhưng sau cuộc đối đầu, chúng sẽ đi con đường riêng, tiếp tục sống cuộc sống của chúng thay vì đắm chìm trong những chuyện đã qua hàng giờ liền. Thiên nhiên vận động đồng thời với thời gian. Rất thường xuyên, chúng ta dành phần lớn cuộc đời của mình hoặc mắc kẹt trong quá khứ hoặc lo lắng cố gắng hướng tới tương lai. Làm thế nào mà chúng ta có thể sử dụng toàn bộ sức mạnh của bộ não, nếu tất cả sự chú ý của chúng ta đều dành cho những suy nghĩ theo thói quen?

Kể từ khi tôi học cách tĩnh tâm, một trong những điểm khác biệt chính trong cuộc sống của tôi là khi đối mặt với thử thách, tôi cảm thấy ít nản lòng hơn và có thể phục hồi sau thất bại nhanh hơn nhiều. Bằng cách đánh thức những gì diễn ra trong tâm trí, tôi có nhiều lựa chọn hơn về việc tôi tiếp tục với dòng suy nghĩ hay bước ra khỏi nó. Ở tuổi đôi mươi, tôi chưa bao giờ nhận ra rằng mình có sự lựa chọn này. Cho đến khi tôi hiểu rằng mình là tù nhân của chính tâm trí mình, tôi đã không thể phân biệt được đâu là những suy nghĩ tiêu cực và đâu là con người thật của mình. Bằng cách giảm mạnh những suy nghĩ vô nghĩa, tâm trí của tôi giờ đây có thể tự do tập trung vào bất cứ điều gì tôi chọn. Ở tuổi bốn mươi mốt, sự chú tâm, năng lượng, sự tập trung và hạnh phúc của tôi đã tăng gấp mười lần so với khi tôi mười sáu tuổi - và tất cả những gì tôi làm là học cách ngừng suy nghĩ.

Cuộc sống của tôi đã hoàn toàn biến đổi bởi ba kỹ thuật đơn giản: thở nhẹ, hòa nhập với cơ thể bên trong và đưa sự chú ý của tôi vào khoảnh khắc hiện tại. Mỗi cách làm này đều là công cụ giúp tôi cải thiện chất lượng cuộc sống, giảm bớt các hoạt động suy nghĩ không cần thiết, giúp tiếp cận trí tuệ trực quan và cho phép tôi sáng tạo trong công việc. Những bài tập đây hiệu quả này rất đơn giản, dễ học và có thể dễ dàng kết hợp vào cách sống của bạn. Thực hành các kỹ thuật này thường xuyên để bắt đầu hồi phục tâm trí và đầu óc tỉnh táo.

Lần theo hơi thở để bước vào “The Zone”

Phương pháp thiền thể thao này dựa trên bài tập “Thở Nhẹ để Thở Đúng”, đã được giới thiệu ở trang 74. Mục tiêu là theo dõi nhịp thở của bạn và mang lại cảm giác thư giãn khắp cơ thể để giúp tâm trí tĩnh lặng. Theo dõi hơi thở liên quan đến việc quan sát chu kỳ ở mỗi lần hít vào và thở ra, đây là một phương pháp đơn giản, hữu ích để bạn tập trung vào bên trong, loại bỏ mọi suy nghĩ không cần thiết.

Khi mới bắt đầu thực hành thiền, hãy cố gắng chọn một nơi mà bạn sẽ không bị phân tâm. Ngồi ở tư thế thẳng giúp bạn tập trung, và nhắm mắt để hướng sự chú ý của bạn

vào bên trong. Với kinh nghiệm, dần dần bạn có thể thực hành việc quan sát hơi thở và tập trung vào cơ thể bên trong trong bất kỳ hoạt động hoặc tình huống nào.

Theo dõi hơi thở là một hoạt động bẩm sinh của con người và đã được thực hành từ thời xa xưa. Hơi thở là cầu nối giữa tâm trí và cơ thể. Để tham gia vào “the zone” trong bất kỳ loại hình thi đấu thể thao nào, cơ thể và tâm trí phải được hợp nhất với nhau để bạn có thể hòa làm một với cuộc chơi.

Có thể cảm nhận được hơi thở đang đi vào và rời khỏi cơ thể ở bốn điểm riêng biệt. Đầu tiên là khu vực ngay bên trong mũi, thứ hai là khu vực ở phía sau cổ họng, thứ ba là chuyển động của ngực và thứ tư là chuyển động của bụng. Bạn có thể thấy tập trung vào một điểm dễ dàng hơn là tập trung vào nhiều điểm - hãy thử để ý khi bạn thực hành để xem những cảm nhận nào là tự nhiên nhất đối với bạn.

Để bắt đầu, hãy đặt một tay lên ngực và một tay đặt lên bụng, ngay trên rốn. Theo dõi hơi thở của bạn khi nó đi vào lỗ mũi hoặc đi xuống cổ họng. Tập trung vào khu vực bạn đang thở - bạn đang sử dụng ngực hay bụng để hít vào? Bạn có cảm thấy lồng ngực của mình nổi lên và hạ xuống theo từng nhịp thở, hoặc bạn cảm thấy bụng của mình chuyển động lên xuống nhẹ nhàng? Đừng thay đổi nhịp thở của bạn, chỉ cần quan sát nó. Lúc đầu, bạn có thể thấy tâm trí mình lang thang - đừng lo lắng nếu điều đó xảy ra mà chỉ cần đưa sự chú ý của bạn trở lại hơi thở một cách nhẹ nhàng.

Khi bạn quan sát nhịp thở của mình, hãy tiếp tục thư giãn cơ thể bên trong. Sử dụng những lời động viên tinh thần, thầm bảo các cơ ở ngực và bụng của bạn thư giãn. Khi bạn cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng, hãy thở một cách chậm rãi. Không cần cố ý can thiệp vào các cơ thở bằng cách làm căng chúng hoặc hạn chế nhịp thở của bạn. Thay vào đó, chỉ cần cho phép hơi thở của bạn trở nên chậm rãi và nhẹ nhàng, sử dụng các mệnh lệnh tinh thần để thư giãn cơ thể.

Mục tiêu ở đây là giảm nhịp thở của bạn đến mức tạo ra cảm giác đói không khí từ nhẹ đến trung bình. Nhu cầu về không khí này phải cảm nhận được nhưng không quá mạnh đến mức thở của bạn tăng tốc, hoặc cơ bụng của bạn co lại, hoặc nhịp thở của bạn trở nên hỗn loạn. Nếu bạn thấy rằng nhịp thở của bạn bị rối loạn do đói khí, hãy tạm dừng bài tập trong khoảng 15 giây và tiếp tục khi nhịp thở của bạn trở lại bình thường. Hãy thử thực hành cách thở này trong 10 phút hoặc lâu hơn.

Tất cả các loại bài tập thở đều hữu ích cho việc tập trung vào tâm trí và vào khoảnh khắc hiện tại. Tuy nhiên, việc tạo ra và duy trì tình trạng thiếu không khí có thể chấp nhận được trong quá trình luyện tập này có thể là công cụ làm chậm hoạt động của tâm trí hơn nữa. Không có gì giống như cảm giác thiếu không khí để tập trung sự chú ý vào hơi thở. Một lợi ích bổ sung của việc thở nhẹ là kích hoạt phản ứng thư giãn của cơ thể, biểu hiện bằng việc tăng sản xuất nước bọt trong miệng. Kỹ thuật và tác động của việc giảm nhịp thở được tìm hiểu chi tiết hơn trong chương 4.

Khi lần đầu tiên tôi bắt đầu sử dụng phương pháp quan sát hơi thở này trong khi thiền định, đôi khi tôi cảm thấy thất vọng khi thấy tâm trí mình lang thang. Điều này là tự nhiên. Trên thực tế, ban đầu bạn nên biết rằng tâm trí của mình sẽ đi lang thang. Với việc luyện tập, tâm trí của bạn sẽ ít đi lang thang hơn, khoảng cách giữa các suy nghĩ sẽ tăng lên, và bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và tỉnh táo hơn.

Bằng cách thực hành thiền định thường xuyên, bạn sẽ thấy rằng sự chú ý không còn chiếm quá nhiều thời gian trong tâm trí của bạn, nó được tách biệt khỏi cuộc sống, dừng lại ở những điều bạn không thể thay đổi và những điều chưa xảy ra. Trong mười lăm năm qua, tôi đã hoàn thành một số thời gian “im lặng quý giá” - một chuỗi mười ngày liên tục khi tôi thức dậy lúc năm giờ sáng và thiền định cho đến khi bắt đầu đi ngủ lúc tám giờ tối. Chìa khóa xe, máy tính, điện thoại và ví tiền đều được cất đi. Sự im lặng này bao gồm sự im lặng của lưỡi và tâm trí - không nói chuyện hay suy nghĩ. Vào cuối mười ngày, tâm trí của tôi sắc như dao cạo, bình tĩnh, tỉnh táo và tập trung.

Đối với những người bắt đầu thiền, ngay cả một khoảng thời gian ngắn 10 phút quan sát hơi thở cũng có thể mang lại những thay đổi lớn trong cuộc sống của bạn. Dành hai tuần để quan sát hơi thở của bạn thường xuyên suốt cả ngày. Số lần bạn chú ý đến hơi thở của mình trong ngày quan trọng hơn khoảng thời gian bạn quan sát hơi thở của mình trong khi ngồi thiền. Hãy xem và cảm nhận sự khác biệt mà phương pháp luyện tập này mang lại cho sự chú tâm và tập trung của bạn trong khi chơi thể thao và trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Kết nối với cơ thể bên trong để vào “The Zone”

Tập trung vào bản thân bao gồm việc đưa sự chú ý ra khỏi tâm trí và hòa nhập với điều kỳ diệu là cơ thể con người. Có một trí thông minh khác hoạt động trong cơ thể chúng ta, lớn hơn nhiều so với trí thông minh của trí óc. Mỗi khoảnh khắc, hàng ngàn chức năng tự động diễn ra trong cơ thể mà không cần bất kỳ sự chỉ đạo nào từ tâm trí. Trí thông minh của trí óc chỉ là một phần nhỏ của trí thông minh tự nhiên nằm trong cơ thể. Hãy xem xét nhiều chức năng tự động quan trọng của cơ thể, chẳng hạn như thở, nhịp đập của tim và quá trình tiêu hóa - những suy nghĩ có ý thức lúc này là không cần thiết cho những quá trình đầy phức tạp và không biết mệt mỏi này, nhưng hãy tưởng tượng nếu chỉ một trong những hoạt động này là trách nhiệm của tâm trí con người. Ngay cả khi tâm trí chỉ chịu trách nhiệm điều khiển từng hơi thở - một quy trình tương đối đơn giản - thì cũng không chắc chúng ta có thể kéo dài hơn một giờ. Cơ thể con người là một điều kỳ diệu và hoạt động dựa trên một trí thông minh bẩm sinh khổng lồ đến con người khó có thể tạo ra một sản phẩm công nghệ so sánh được. Bất chấp những nỗ lực hết mình của con người trong việc phát triển một loại robot tương đồng với cơ thể con người, các vật mẫu đầu tiên rất khó xử lý và chỉ có khả năng xử lý một số chức năng nhỏ. Trí thông minh tự nhiên cư trú cơ thể bên trong con người cực kỳ tuyệt diệu, tất cả chúng ta đều có thể tiếp cận với các khả năng của nó miễn là chúng ta không để tâm trí làm lu mờ nó. Chỉ đơn giản bằng cách dành sự chú ý của bạn từ suy nghĩ không ngừng và hướng các giác quan của bạn vào cơ thể bên trong, bạn sẽ có thể thu hút từ sự tĩnh lặng và trí thông minh ở đó.

Trong thế giới phương Tây, chúng ta hiếm khi tập trung vào cơ thể bên trong trừ khi có điều gì đó không ổn. Ít khi chúng ta chú ý đến cơ thể khi nó không bị đau. Hiếm khi chúng ta thực sự trải nghiệm cơ thể của mình như còn sống và cảm nhận được sự rung động của năng lượng cộng hưởng ở đó. Cơ thể là kết nối của bạn với năng lượng này. Nếu bạn chưa bao giờ hướng sự chú ý vào cơ thể bên trong của mình trước đây, hãy bắt đầu từ từ. Nếu bạn đã học được cách dõi theo hơi thở và thở chậm bạn sẽ thấy điều này tương đối dễ thực hiện.

Nhắm mắt lại và tập trung vào một tay của bạn. Hướng sự tập trung của bạn vào bàn tay và cảm nhận nó từ bên trong. Nhắm mắt lại, hãy cảm nhận những cảm giác bên trong của bàn tay. Bạn có thể bắt đầu nhận thấy nhiệt độ của không khí trên da của bạn,
KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

hoặc bạn có thể cảm thấy những cảm giác tinh tế của cơ thể bên trong. Ở lại với những cảm giác này một chút và lắng lẽ quan sát chúng. Khi bạn tập trung vào các cảm giác nơi cơ thể bên trong ở bàn tay, hãy chuyển sự chú ý sang cánh tay của bạn. Bây giờ hãy cảm nhận cảm giác cơ thể bên trong ở bàn tay và cánh tay của bạn. Đừng phân tích hay suy nghĩ về nó, chỉ cần cảm nhận nó.

Tiếp theo, tập trung vào ngực và tập trung vào bên trong khoảng một phút. Bạn có thể cảm thấy bề mặt của quần áo tiếp xúc với da hoặc có thể cảm thấy hơi nóng tỏa ra từ ngực. Sau khoảng một phút, hãy chú ý đến vùng bụng và kiểm tra xem có căng thẳng không. Nếu bụng bạn căng lên, hãy tưởng tượng nó đang dần dần thư giãn. Cảm nhận vùng xung quanh bụng nhẹ nhàng đi khi căng thẳng tan biến. Tâm trí của bạn càng hoạt động nhiều, dạ dày của bạn sẽ có xu hướng thắt chặt hơn. Thư giãn khu vực này bằng cách sử dụng trí tưởng tượng của bạn và cho phép mọi căng thẳng biến mất.

Bây giờ hãy cảm nhận trường năng lượng của cả hai tay, cả hai cánh tay, ngực và bụng của bạn cùng một lúc. Giữ sự chú ý của bạn ở đó. Miễn là sự chú ý của bạn vào cơ thể của bạn, nó không phải là tâm trí của bạn. Hoạt động suy nghĩ không ngừng của tâm trí sẽ dần chậm lại khi bạn vẫn tập trung vào cơ thể bên trong.

Với một chút luyện tập, bạn sẽ có thể tập trung sự chú ý vào cơ thể bên trong của mình từ đầu đến chân. Phân tán sự chú ý của bạn khắp cơ thể bên trong đặc biệt hữu ích trong quá trình luyện tập thể chất và thi đấu, và bài tập này có thể giúp bạn vào “the zone” theo ý muốn.

Sống trong hiện tại để bước vào “The Zone”

Bằng cách theo dõi hơi thở và đưa sự chú ý vào cơ thể bên trong, chúng ta có thể đưa sự chú ý của mình vào khoảnh khắc hiện tại.

Thời điểm hiện tại là thời điểm duy nhất mà cuộc sống thực sự diễn ra. Bạn không thể sống lại cuộc sống của bạn trong quá khứ, cũng như bạn không thể sống cuộc sống của bạn trong tương lai. Khi tương lai đến, nó là hiện tại. Hãy sống trọn từng phút giây ở hiện tại. Đừng dành toàn bộ cuộc đời của bạn, cũng như cách mà hầu hết loài người sống, mắc kẹt trong chính tâm trí bạn. Làm thế nào bạn có thể liên hệ với thực tế cuộc sống nếu bạn quá bận rộn tập trung vào những ký ức, những lo lắng và những điều có thể-xảy-ra?

Một cách thực hành đơn giản để bạn tập trung vào khoảnh khắc hiện tại là hòa nhập với môi trường xung quanh. Chúng ta kết nối với môi trường xung quanh bằng cơ thể, thông qua năm giác quan là thị giác, âm thanh, xúc giác, vị giác và khứu giác - không phải bằng nhận thức trí tuệ. Hãy từ bỏ thói quen phân tích, đánh giá, dán nhãn và so sánh mọi thứ bạn thấy. Thay vào đó, hãy nhẹ nhàng tập trung vào môi trường xung quanh bạn mà không cần đến những dòng suy nghĩ đánh giá thông thường. Buông bỏ sự chú ý ra khỏi suy nghĩ và nhìn xung quanh. Thực sự nhìn, như thể bạn đang nhìn thấy mọi thứ lần đầu tiên. Khi bạn nhìn, hãy bắt đầu lắng nghe những âm thanh to nhỏ xung quanh bạn. Khi bạn nhìn và lắng nghe, hãy cảm nhận sức nặng của cơ thể, cho dù bạn đang đứng, ngồi hay nằm. Cảm nhận hơi ấm hoặc hơi lạnh của không khí trên khuôn mặt của bạn. Cảm nhận quần áo trên lưng của bạn. Mang lại cho bạn những giác quan khác về khứu giác và vị giác. Bây giờ bạn được giải phóng khỏi suy nghĩ. Giờ đây, bạn không còn tiếng ồn bên trong và sự phiền nhiễu. Bạn giống như một đứa trẻ, lần đầu tiên nhìn thấy mọi thứ. Nó thật đơn giản đúng không?

Sống cuộc sống hàng ngày của bạn trong “The Zone”

Việc tĩnh tâm không nên chỉ giới hạn trong thời gian thiền định chính thức. Thay vào đó, thiền định nên ở trong toàn bộ cuộc sống của bạn. Khi thực hiện công việc hàng ngày, hãy chú ý đến hơi thở và cảm nhận bên trong cơ thể của bạn. Khi bạn xem TV, đừng phó thác toàn bộ sự chú ý vào màn hình, mà hãy đắm mình vào cơ thể bên trong của bạn. Khi bạn đi hoặc chạy, hãy theo nhịp tự nhiên của hơi thở và trải đều sự chú ý của bạn khắp cơ thể. Quét khắp cơ thể xem có căng thẳng nào xuất hiện không và thả lỏng cho những vùng cơ bị căng, khuyến khích cơ thể thư giãn. Sự căng thẳng của các nhóm cơ trong khi chơi thể thao sẽ phản tác dụng và tiêu hao năng lượng - hãy học cách nhận biết những vùng cơ này trên cơ thể bạn và tập làm tan biến cơn đau nhức bằng sức mạnh của tâm trí.

Để quan sát sự thư giãn hoàn toàn của tất cả các nhóm cơ, hãy xem video về loài báo đốm khi chúng uyển chuyển chạy hết tốc lực. Các nhóm cơ chân trông hoàn toàn được thả lỏng và mềm ra khi chúng di chuyển. Báo đốm có thể dành toàn bộ năng lượng cho tốc độ của mình thông qua việc thư giãn hoàn toàn khi chạy. Tập chạy bằng toàn bộ cơ thể thay vì chỉ dùng đầu. Hãy tưởng tượng bạn đang chạy mà không cần đầu. Không có đầu trong suốt thời gian chạy của bạn. Chạy với mọi tế bào trong phần còn lại của cơ thể bạn. Hợp nhất với từng chuyển động và trở thành một với nó. Mang lại cảm giác thư giãn khắp cơ thể trong khi bạn vận động, cho phép bạn hòa mình vào trạng thái “dòng chảy” và bước vào “the zone”. Tỷ lệ cuộc sống hàng ngày của bạn không bị cản trở bởi suy nghĩ càng lớn, bạn càng dễ dàng bước vào “the zone” trong khi thi đấu.

Một tâm trí tập trung và không bị phân tâm

Hãy tưởng tượng một tay chơi bi-a cự phách đang thắng mười ván liên tiếp. Trong mỗi hiệp, anh ấy đều trong trạng thái dòng chảy (flow), thúc bóng vào lỗ một cách dễ dàng trong khi sắp đặt đường cơ hoàn hảo cho cú đánh tiếp theo. Cuộc chơi của anh ấy diễn ra rất tự nhiên và dễ dàng.

Tự tin vào phong độ hiện tại, anh ta quyết định đặt cược năm đô la và cược rằng anh ta sẽ thắng trong trò chơi tiếp theo. Giờ đây, anh ấy chơi không phải vì thích thú hay vì để trải nghiệm nữa. Bây giờ anh ta có một lý do thầm kín, và tâm trí của anh ta bị phân chia giữa việc đặt cược và chơi bi-a. Chỉ một phần sự chú ý của anh ấy vẫn còn tập trung vào đường cơ. Anh ấy đã mất tập trung, và do đó anh chúc lấy thất bại.

Ronan O’Gara là một cựu cầu thủ của liên đoàn bóng bầu dục từng chơi cho Ireland và Munster. Được nhiều người coi là một trong những người chơi ở vị trí fly-halves (fly-halfts còn được gọi là người tổ chức lối chơi cho cả đội) giỏi nhất trong thế hệ của mình, anh đã giành được bốn Triple Crowns với Ireland và hai Cúp Heineken với Munster. Anh cũng ghi được nhiều bàn thắng cho Ireland hơn bất kỳ cầu thủ nào khác trong lịch sử và là cầu thủ khoác áo nhiều thứ ba trong lịch sử liên đoàn bóng bầu dục.

Với chuỗi thành công liên tiếp đầy ấn tượng, ai cũng cho rằng O’Gara sẽ bước vào trận đấu một cách tràn đầy tự tin. Tuy nhiên, trong một cuộc phỏng vấn với đài truyền hình quốc gia Ireland, anh ấy đã mô tả cách anh ấy ước mình có thể “Cười và thoải mái hơn”, đặc biệt là trong phần mở đầu của trận đấu nơi mà anh ấy sẽ “nôn mửa, đặt câu hỏi về mọi thứ, mất ngủ, cảm thấy thấp thỏm và đi dạo” để cố gắng dập tắt những cảm xúc tiêu cực bên trong của mình. O’Gara không là người duy nhất trải nghiệm cảm giác lo lắng trước trận đấu, và chắc chắn cảm xúc này đã được chia sẻ bởi nhiều vận động viên

chuyên nghiệp khác, những người với cảm giác tự hào và cống hiến cho đội tuyển và đất nước của họ, đặt ra áp lực rất lớn cho bản thân.

Đây là khía cạnh của thể thao chuyên nghiệp mà hiếm khi được nói đến. Nó được dấu sau những bức màn và ẩn khỏi tầm nhìn, trong khi thế giới chỉ nhìn thấy những màn trình diễn của tài năng, sức mạnh, tốc độ và kỹ năng. Sau hơn một thập kỷ thi đấu ở cấp độ chuyên nghiệp, tâm lí Ronan O'Gara bắt đầu ổn định chỉ khi anh ấy biết rằng sắp từ giã sự nghiệp thể thao chuyên nghiệp: "Chỉ 18 tháng cuối cùng này, tôi mới có thể bắt đầu tận hưởng cuộc chơi với khoảng thời gian ngắn ngủi còn lại này. "

Tại sao có quá nhiều lo lắng và căng thẳng được tạo ra trước một cuộc thi? Ngay trước ngày thi đấu, tâm trí của rất nhiều vận động viên sẽ trải qua hàng trăm suy nghĩ "điều gì sẽ xảy ra nếu": *Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi cảm thấy không ổn? Nếu tôi bị chấn thương thì sao? Nếu tôi mắc lỗi thì sao? Nếu tôi chặn nhầm người thì sao? Nếu tôi không được chọn thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi thể hiện không tốt và bị loại khỏi đội?* Khi trí tưởng tượng chạy loạn, những dự đoán về tất cả những tình huống có thể xảy ra trong trò chơi chất chồng, dẫn đến căng thẳng thần kinh và lo lắng đến mức mất tập trung. Trong thực tế, có rất nhiều biến số ảnh hưởng đến kết quả mức trí óc không thể đoán trước được điều gì sẽ xảy ra. Không chỉ vậy, trí óc còn có khả năng tạo ra một bộ phim viễn tưởng dài tập vẽ lên những kết cục tồi tệ hơn nhiều so với những gì thực sự có thể diễn ra. Điều cần thiết là phải hiểu rằng trong bất kỳ tình huống nào cũng có nhiều yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn và mặc dù bạn đã cố gắng hết sức nhưng vẫn là một phần của tổng thể lớn hơn. Ngẫm nghĩ về bất cứ điều gì nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta chỉ đơn giản là một sự phân tâm và lãng phí năng lượng. Có niềm đam mê với những gì bạn làm và mong muốn thực hiện hết khả năng của mình là tất cả những điều quan trọng. Mọi thứ khác đều nằm trong tay của vũ trụ, vì vậy thực sự không có ích gì khi phải lo lắng về nó. Trước một cuộc thi hoặc sự kiện, hãy quan sát các kiểu suy nghĩ tiêu cực hoặc những suy nghĩ linh tinh lặp đi lặp lại và đưa ra quyết định tỉnh táo để tránh suy nghĩ về những điều mà bạn không kiểm soát được.

Tôi có thể không phải là một vận động viên, nhưng tôi có thể hiểu quá trình suy nghĩ quá nhiều đến mức nó nuốt chửng chính tôi. Là một cậu bé mười sáu tuổi xuất thân từ Công giáo, được học trong một ngôi trường toàn nam sinh, tôi đặc biệt ngại ngùng khi nói chuyện với các cô gái. Thành thạo, một cô gái tóc vàng rất quyến rũ đi cùng chuyến xe buýt với tôi đến trường. Tôi khao khát được trò chuyện với cô gái này, mơ về những gì tôi sẽ nói, lo lắng rằng cô ấy sẽ phũ phàng từ chối tiếp chuyện với tôi. Vào một ngày đặc biệt, cô ấy ngồi ngay bên cạnh tôi, và tìm tôi đập tình thích, tôi không nói được lời nào. Tôi hoàn toàn bị mắc kẹt trong sự do dự và ngồi im lặng trong suốt cuộc hành trình dài mười dặm. Tôi đã biến khoảnh khắc này thành một thứ gì đó quá lớn, quá hoành tráng, đến nỗi nó khiến tôi sợ hãi đến mức muốn xón ra quần. Trong nhận thức cuối cùng, tất cả những gì tôi thực sự muốn làm chỉ đơn giản là bắt chuyện, chào và hỏi chuyện học hành của cô ấy thế nào, hỏi bạn bè của cô ấy ra sao và có thể chia sẻ về sở thích âm nhạc của chúng tôi nữa. Tất cả đều rất ngây thơ và trong sáng, nhưng suy nghĩ quá mức đã thêu dệt nên một nhiệm vụ bất khả thi, gần như thể tôi chuẩn bị hỏi cưới cô gái đó vậy.

Với kinh nghiệm và sự tự tin, chúng ta học được cách đối phó tốt hơn với những tình huống như thế này, nhưng bằng cách mãi suy nghĩ quá mức trong mọi hành động, chúng ta tạo thêm những rào cản không cần thiết cho con đường dẫn đến thành công. Không

còn nghi ngờ gì nữa, nếu tôi ít nghĩ đến việc bắt chuyện với cô gái, thì điều đó sẽ diễn ra một cách tự nhiên và dễ dàng khi tình huống xảy ra.

Mặc dù có một áp lực nhất định sẽ giúp chúng ta tập trung, nhưng suy nghĩ quá nhiều, lo lắng và sợ hãi về những gì có thể xảy ra chỉ gây ra mất tập trung vào cuộc thi. Vào đêm trước một sự kiện lớn, bạn có thể nằm trên giường và tưởng tượng ra mọi tình huống có thể xảy ra, trong khi thực tế, một giấc ngủ sâu mới thực sự là điều bạn cần để đảm bảo một màn trình diễn tốt vào ngày hôm sau. Đó là thời gian để lập kế hoạch và nó có lẽ hiệu quả hơn khi bạn có thể tập trung vào nó là cách tốt nhất. Khởi động khi trước trận đấu, tập luyện, diễn tập và thảo luận về các chiến thuật có thể giúp giảm căng thẳng và giải quyết những bất ổn, nhưng việc nằm thao thức lo lắng về những gì có thể xảy ra sẽ chỉ khiến bạn mất tự tin hơn và có khả năng làm hỏng sự tập trung của bạn trong ngày hôm đó.

Điều quan trọng là phải theo dõi một cách nhất quán sự hiệu quả của suy nghĩ của bạn. Khi bạn bắt đầu nhận thấy những suy nghĩ tương tự len lỏi trong đầu mình quá nhiều lần, hãy tự hỏi bản thân liệu những suy nghĩ này có thực sự phục vụ cho một mục đích nào đó hay không. Chúng có hữu ích cho việc đề ra chiến lược hoặc giải quyết tình huống không? Hay nó đang giữ bạn trong một vòng luẩn quẩn của sự điên rồ? Đặt câu hỏi về tính hữu ích của suy nghĩ cho phép bạn xác định suy nghĩ nào hữu ích và suy nghĩ nào tiêu cực và lặp đi lặp lại. Mặc dù bạn không thể ngăn những suy nghĩ này xuất hiện, nhưng bạn có thể học cách giảm bớt chúng bằng cách tĩnh tâm và tập trung vào hơi thở giữa những lần suy nghĩ quá nhiều. Sau đó, nếu bạn cảm thấy cần phải suy nghĩ thêm về bất cứ điều gì đang làm phiền bạn, hãy dành vài phút để thả lỏng suy nghĩ trước khi hòa nhập lại với sự yên tĩnh của hơi thở. Xen kẽ giữa suy nghĩ và tĩnh lặng tạo ra khoảng trống giữa các suy nghĩ để cho phép các ý tưởng mới xuất hiện. Những suy nghĩ xuất hiện sau sự im lặng của thiền định có thể rất mạnh mẽ, sáng tạo và trực quan, và có thể cung cấp cho bạn giải pháp cho những lo lắng một cách tự nhiên. Cách thức tương tự tất nhiên cũng có thể áp dụng cho cuộc sống hàng ngày.

Thực hành thiền định và đạt được tâm trí tĩnh lặng là những kỹ thuật cực kỳ có giá trị đối với các vận động viên hoặc bất kỳ ai bị lo lắng, giúp bạn giảm suy nghĩ bên trong và tập trung vào những gì quan trọng. Để giảm bớt sự lo lắng và căng thẳng trước trận đấu, bạn sẽ cần phải tiếp cận trò chơi từ một tư duy khác. Tham gia vào môn thể thao của bạn chỉ để trải nghiệm, vì bạn thích nó. Khi mong muốn duy nhất của bạn là trải nghiệm trò chơi hoặc là bắn súng, là phát bóng, hoặc là đua một mình, thì không có động cơ bên trong. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ thực hiện đơn giản các chuyển động - không, không hề. Khi bạn chơi hoặc chạy hoặc bắn súng hoặc đạp xe chỉ để trải nghiệm, tâm trí của bạn sẽ không bị phân tâm và trạng thái tỉnh táo cao độ sẽ xảy ra. Ở trạng thái này, bạn sẽ thi đấu ở phong độ cao nhất.

Đầu tiên, hãy tận tâm để thực sự trải nghiệm môn thể thao của bạn trong các buổi tập, nơi không có gì để mất. Trải nghiệm hoàn toàn môn thể thao của bạn bằng cách phân tán sự chú ý của bạn trên toàn bộ cơ thể và tiếp xúc với các giác quan của bạn. Theo thời gian, bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi “trải nghiệm” môn thể thao của mình bất kể mức độ cạnh tranh như thế nào, cho phép trí nhớ của cơ bắp hoạt động trơn tru và dễ dàng.

Hãy ưu tiên tập trung toàn bộ sự chú ý vào cơ thể và trải nghiệm hiện hữu của toàn bộ cơ thể. Trong cuộc đua, hãy tuân theo bản năng và nhịp điệu tự nhiên của cơ thể bạn, để bộ nhớ cơ bắp quyết định quá trình hành động: lùi lại bao xa, khi nào thì vượt, phải di chuyển theo hướng nào tiếp theo. Trước khi thực hiện một quả đá phạt đền hoặc một

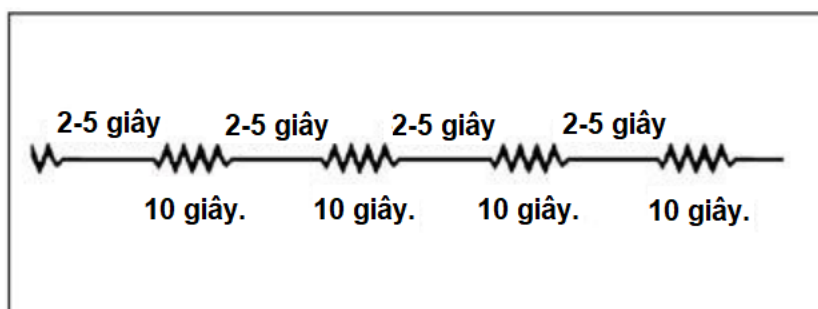
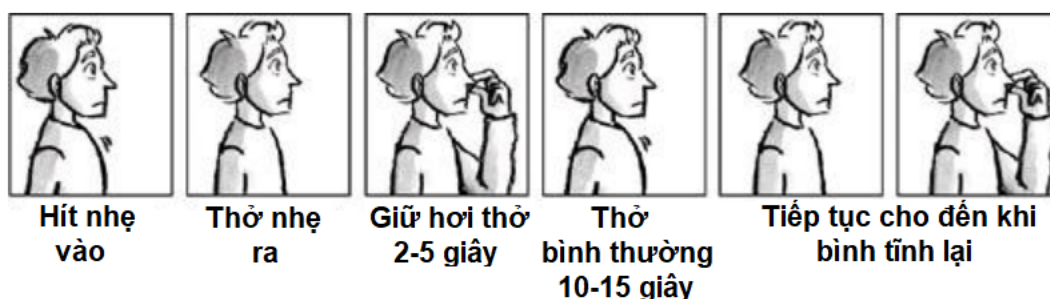
hành động có yếu tố quyết định của trận đấu, hãy tập trung vào hơi thở của bạn và sử dụng hơi thở như một cái neo vào cơ thể bên trong của bạn.

Bất cứ khi nào bạn thấy tâm trí mình đang suy ngẫm về một sự kiện sắp tới, hãy ngay lập tức tập trung vào hơi thở hoặc cơ thể bên trong của bạn. Nếu bạn đang cố gắng quá sức để giành chiến thắng, quá lo lắng về kết quả, lo lắng về đối thủ cạnh tranh và những thất bại trong quá khứ, hoặc dành quá nhiều thời gian để phân tích mọi động thái tiềm ẩn, tâm trí của bạn sẽ bị chia rẽ và bạn sẽ mất tập trung.

Cải thiện quá trình oxy hóa não

Việc các vận động viên căng thẳng trước khi thi đấu là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng trong khi một chút lo lắng giúp chúng ta tỉnh táo, thì quá nhiều có thể gây ra hiện tượng tăng thông khí, làm giảm lượng oxy của não. Bạn có thể không phải đi thi, nhưng tinh thần tỉnh táo, sự tập trung và hoạt động nhận thức bình thường là những điều kiện tiên quyết để đạt được những màn trình diễn tốt nhất.

Ngoài việc chú ý theo dõi hơi thở và chiếm lĩnh cơ thể bên trong, Bài tập Hồi phục Hơi thở sau đây rất hữu ích trong việc trấn an tinh thần trong những ngày và đêm trước khi thi đấu. Khi căng thẳng, hãy nín thở! Nó cũng hữu ích cho việc phục hồi sau tập thể dục và tăng điểm BOLT của bạn. Có điểm BOLT cao sẽ giúp loại bỏ tác động của sự lo lắng.



Thực hiện một loạt các lần nín thở ngắn theo các hướng dẫn sau:

- Hít vào và thở ra ngắn và nhẹ nhàng bằng mũi.
- Giữ hơi thở của bạn trong 2 đến 5 giây.

- Sau mỗi lần nín thở, hãy thở bình thường trong khoảng 10 giây. Đừng xen vào, hay gây cản trở cho hơi thở của bạn.
- Tiếp tục thực hiện động tác nín thở ngắn sau đó hít thở bình thường trong khoảng 10 giây.
- Thực hành bài tập này trong ít nhất 15 phút.

Có điểm BOLT ít hơn 20 giây trong khi nghỉ ngơi cho thấy tình trạng thở quá nhiều mãn tính (tăng thông khí). Để đạt được hiệu suất tối ưu về hiệu quả hô hấp, sức khỏe tim mạch và cung cấp oxy đến các mô và cơ quan, điểm BOLT ít nhất 40 giây là cần thiết. Các nhà nghiên cứu đã quan sát thấy rằng tăng thông khí ảnh hưởng đáng kể đến hoạt động tinh thần cũng như các khả năng thể chất. Một nghiên cứu điều tra các vụ tai nạn máy bay không thể giải thích được đã kiểm tra khả năng sử dụng thiết bị điều phối của các phi công máy bay phản lực sau một thời gian ngắn thở quá nhiều. Kết quả cho thấy hiệu suất tinh thần giảm sút từ 15 đến 30 phần trăm khi nồng độ carbon dioxide trong máu giảm đáng kể. Một nghiên cứu khác cho thấy khi tăng thông khí làm giảm nồng độ carbon dioxide trong động mạch, các thay đổi sinh lý xảy ra trong não, gây chóng mặt và các vấn đề về tập trung. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng giảm mức độ carbon dioxide sẽ ảnh hưởng không tốt đến hiệu suất - cái mà cần sự tập trung, chú ý, khiến thời gian phản ứng chậm dần và gia tăng sai số. Các triệu chứng của tăng thông khí và lo lắng tương tự nhau và được phát hiện có mối liên hệ trong một số trường hợp. Một nghiên cứu từ khoa tâm lý học và thống kê tại Đại học Albany ở New York cho thấy những sinh viên có mức độ lo lắng cao có mức độ carbon dioxide thấp hơn và tần suất hô hấp nhanh hơn so với những sinh viên có mức độ lo lắng thấp. Kết quả của nghiên cứu này không có gì đáng ngạc nhiên khi bạn xem xét các tác động của tăng thông khí: chóng mặt, nhức đầu, đau ngực và choáng váng. Có phải sự lo lắng đang gây ra tình trạng tăng thông khí, hay sự tăng thông khí đang gây ra sự lo lắng? Như chúng ta đã biết, tăng thông khí làm giảm nồng độ carbon dioxide trong máu. Điều này dẫn đến thu hẹp các mạch máu và giảm lượng oxy cung cấp đến não. Một bộ não thiếu oxy sẽ lo âu và dễ bị kích động hơn, và khi nó tràn ngập những suy nghĩ tự tưởng tượng ra ra, lo lắng sẽ xuất hiện. Cái này góp phần vào cái kia, tạo ra một vòng luẩn quẩn và tự kéo dài.

Tôi nhớ rất rõ đã tham dự một trong những kỳ thi cuối cùng của tôi tại trường Cao đẳng Trinity ở Dublin. Trong khi cố gắng thư giãn, tôi đã đi bộ một đoạn ngắn trước kỳ thi, khi đó tôi hít một hơi thật lớn bằng miệng. Tôi đã thở gấp và thêm những lần thở lớn, nó đã gây choáng váng và chóng mặt. Tôi không biết rằng sự lo lắng và cố ý hít thở sâu “tĩnh tâm” của tôi thực sự làm mất oxy trong não của tôi - không phải là một điều nên làm khi cần phải hoàn toàn tỉnh táo và tập trung. Thường thì đây là một hoạt động vô thức mà các vận động viên hay thực hiện mà không hề nhận ra. Tuy nhiên, đại đa số các vận động viên cũng cảm thấy rằng hít thở sâu là có lợi. Niềm tin là có, nhưng không phải lúc nào họ cũng ý thức được việc thực hành nó. Thở quá nhiều không bao giờ là câu trả lời để cải thiện hiệu suất, và não bộ cần được cung cấp đầy đủ oxy nếu bạn muốn phát huy hết tiềm năng thực sự của mình.

Giấc ngủ chất lượng đảm bảo hiệu suất thi đấu

Để giúp duy trì tâm trí bình tĩnh và tập trung, bạn phải luôn có giấc ngủ chất lượng tốt, đặc biệt là trong thời gian dẫn đến kỳ thi, biểu diễn hoặc thi đấu. Có điểm BOLT dưới 20 giây và thở bằng miệng khi ngủ có thể dẫn đến nhiều triệu chứng sau:

- Ngáy
- Ngưng thở khi ngủ (nín thở nhiều lần trong đêm)
- Giấc ngủ bị gián đoạn
- Mất ngủ
- Một cái đầu luôn nhảy số
- Ác mộng
- Đổ mồ hôi
- Cần đi vệ sinh vào khoảng 5 hoặc 6 giờ sáng.
- Khô miệng khi thức dậy
- Sương mù não khi thức dậy
- Mệt mỏi là điều đầu tiên khi thức dậy vào buổi sáng
- Mệt mỏi trong ngày
- Kém tập trung
- Các bệnh về đường hô hấp trên hoặc dưới

Thở bằng miệng trong khi ngủ tạo ra sự mất mát đáng kể của carbon dioxide đồng thời bỏ qua lợi ích của nitric oxide, dẫn đến việc giảm điểm BOLT buổi sáng. Giải pháp để thở tốt hơn vào ban đêm là Thở Nhẹ để Thở Đúng vào ban ngày và đặc biệt là trước khi ngủ. Để giảm và cuối cùng loại bỏ thở bằng miệng vào ban đêm, hãy làm theo các hướng dẫn sau:

- Tránh ăn trong vòng 2 giờ trước khi ngủ, vì quá trình tiêu hóa làm tăng nhịp thở.
- Giữ phòng ngủ của bạn mát mẻ và thông thoáng (nhưng không lạnh). Một căn phòng nóng bức và ngột ngạt sẽ chỉ làm tăng nhịp thở.
- Ngủ nghiêng về phía trước hoặc bên trái; Nằm ngửa khi ngủ cho đến nay là tư thế tồi tệ nhất, vì không hạn chế việc thở của bạn.
- Đảm bảo rằng miệng của bạn được đóng lại khi bạn cố gắng ngủ (bạn có thể đeo băng Micropore 1 inch trên môi như được mô tả trong chương 3 để giúp đảm bảo điều này).

- Thực hành quan trọng nhất để ngăn chặn tình trạng thở nặng nhọc vào ban đêm là Thở Nhẹ để Thở Đúng trong 15 đến 20 phút trước khi đi ngủ. Bài tập này đặc biệt tốt để xoa dịu tâm trí và giúp bạn có giấc ngủ sâu trong những đêm trước khi thi đấu.

PHẦN III: BÍ MẬT CỦA SỨC KHỎE

CHƯƠNG 9: GIẢM CÂN NHANH CHÓNG MÀ KHÔNG CẦN ĂN KIỀNG

Đối với nhiều vận động viên cuối tuần, động lực để tập thể dục là giảm vài cân để có sức khỏe tốt hơn, thêm tự tin và cảm giác sung sức sau khi tập. Không thể phủ nhận rằng tập thể dục là một cách tốt để cải thiện sức khỏe và giảm cân, nhưng nó chỉ giải quyết được một nửa vấn đề. Giảm cân chỉ xảy ra khi lượng calo chúng ta đốt cháy lớn hơn số lượng chúng ta nạp vào. Ngoài việc để mắt đến máy đếm bước chạy, chúng ta cũng cần tránh xa bàn ăn ra. Đây là điểm mà nhiều người gặp phải thất bại, kết thúc bằng một chế độ ăn kiêng “yo-yo” của việc giảm cân rồi lại tăng lên vù vù trong một chu kỳ lặp đi lặp lại đầy thất vọng.

Trong hơn một thập kỷ, tôi đã chứng kiến hàng trăm người đạt được phương pháp an toàn ức chế sự thèm ăn dẫn đến giảm cân ổn định, hiệu quả bằng cách sử dụng kỹ thuật giảm hơi thở. Những người sử dụng phương pháp này thường giảm được từ 2 đến 6 pound (từ 1 đến gần 3kg) chỉ trong vòng hai tuần. Ngoài ra, mọi người thường thấy mình ăn uống lành mạnh hơn với ít có cảm giác thèm thực phẩm chế biến sẵn và tăng cường lượng nước tiêu thụ. Hơn thế nữa, phương pháp này giúp giảm cân và thay đổi thói quen ăn uống theo hướng tích cực một cách dễ dàng và không tốn nhiều công sức. Trong nhiều trường hợp, giảm cân thực sự chỉ là một lợi ích phụ, vì hầu hết những người tham gia đều áp dụng các bài tập thở để khắc phục bệnh hen suyễn, chứng rối loạn lo âu hoặc ngáy ngủ. Điều duy nhất mà họ được hướng dẫn về chế độ ăn uống là hãy ăn lúc đói và dừng lại khi cảm thấy vừa đủ.

Khi Eamon bước vào tuổi ngũ tuần, ông đã nặng hơn 260 pound (117kg). Ireland đang trải qua một thời kỳ khó khăn về kinh tế và công việc kinh doanh của Eamon không được tốt cho lắm. Sự căng thẳng gia tăng khi ông gồng mình chèo lái công việc kinh doanh đã khiến Eamon lao vào ăn uống nhiều hơn bao giờ hết. Gần như mỗi đêm ông ấy đều xuống quán rượu gần nhà để gặp gỡ bạn bè và giải tỏa nỗi buồn của mình. Chỉ trong vòng hai năm, Eamon được chẩn đoán mắc bệnh cao huyết áp và bệnh tiểu đường loại 2.

Trong nhiều năm, Eamon đã sống một cuộc sống thoải mái với sức khỏe tốt. Khi còn trẻ, ông chơi thể thao và tập thể dục thường xuyên. Giờ đây, ông thấy mình bị mắc vào một vòng luẩn quẩn của cảm giác thấp thỏm và chán nản, không thể tập trung phục hồi lại công việc kinh doanh hay sức khỏe của mình như trước. Sau sự ra đi không ngờ của một người bạn thân, Eamon đã quyết định rằng vậy là quá đủ với ông ấy và tự dặn bản thân: “Minh phải thay đổi cuộc đời thôi”. Đây chính là lời cảnh tỉnh dành cho ông ấy.

Khi Eamon liên hệ với tôi để giúp giảm mức độ căng thẳng, ông ấy đã tuyệt vọng trong việc cải thiện tình hình của mình: “Công việc kinh doanh của tôi khiến tôi hoàn toàn mệt mỏi, tôi không ngủ vào ban đêm và thậm chí không thể suy nghĩ như bình thường.” Trọng tâm chính của tôi là giúp ông ấy trở về trạng thái sức khỏe tốt bằng cách điều chỉnh lại nhịp thở. Với sự gia tăng năng lượng và sự tập trung, những lợi ích còn lại sẽ tự nhiên mà đến.

Điểm BOLT khởi đầu của Eamon chỉ là 8 giây và ông ấy thể hiện những đặc điểm của một người đang phải đối mặt với căng thẳng và lo lắng: hít thật mạnh từ phần ngực trên và thở dài thường xuyên. Bước đầu tiên của Eamon là học cách thở bằng mũi cả ngày lẫn đêm, dành thời gian để thư giãn và thiền định, đồng thời thực hành bài tập thở nhẹ để thở đúng. Căng thẳng là vấn đề chính cần được giải quyết và học cách tĩnh tâm là một phần thiết yếu để giải quyết các triệu chứng khác của ông ấy.

Đối với những người bị tiểu đường và cao huyết áp, khi tập các bài tập giảm nhịp thở cần phải thật chậm và nhẹ nhàng, để không tạo thêm áp lực cho cơ thể. Giảm nhịp thở thường dẫn đến giảm lượng đường trong máu, và mặc dù đây là một điều tốt, nhưng việc giảm quá nhanh lại có thể gây ra các ảnh hưởng tiêu cực. Khi điểm số BOLT của Eamon tăng lên, cả thuốc điều trị tiểu đường và cao huyết áp của ông ấy đều được bác sĩ giảm bớt. Nếu bạn bị huyết áp cao hoặc tiểu đường, điều quan trọng là phải hỏi ý kiến chuyên gia y tế của bạn trước khi bắt đầu chương trình giảm nhịp thở.

Phác đồ của Eamon như sau:

- Thực hiện 10 phút Thở Nhẹ để Thở Đúng (trang 74), 4 lần mỗi ngày, với 1 bài ngay trước khi đi ngủ và 1 bài ngay sau khi thức dậy.
- Dừng lại và quan sát hơi thở trong 1 đến 2 phút vào các thời điểm khác nhau trong ngày để giảm thiểu suy nghĩ quá mức.
- Băng kín miệng trước khi ngủ để đảm bảo thở bằng mũi vào ban đêm.
- Thực hành Bài Tập Phục Hồi Hơi Thở (trang 91) bất cứ khi nào ông ta cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng.
- Đi bộ trong tư thế ngậm miệng trong 30 phút mỗi ngày.
- Chú ý đến cảm giác thèm ăn và chỉ ăn khi đói.
- Giảm uống rượu xuống không quá 2 phần rượu mỗi đêm trong tuần đầu tiên. Từ tuần thứ 2, giảm uống rượu mỗi tối

Ngay từ đầu, Eamon đã nghi ngờ liệu những kỹ thuật này có thực sự hiệu quả hay không. Nó đối lập với tất cả mọi thứ mà ông ấy đã được tư vấn cho đến nay - các nhà trị liệu chứng căng thẳng đã khuyến khích ông ấy hít thở sâu - và việc giảm nhịp thở dường như ngược lại với những gì ông ấy cần.

Trong buổi tư vấn đầu tiên của chúng tôi, Eamon đã thực hành Bài tập phục hồi hơi thở là nín thở trong 5 giây, sau đó là thở bình thường trong 10 giây. Ông ấy tiếp tục điều này trong khoảng 5 phút trước khi nghỉ ngơi. Sau bài tập Hồi phục hơi thở, tôi yêu cầu Eamon đặt tay lên ngực và bụng, đồng thời dùng tay ấn nhẹ để làm chậm nhịp thở và tạo ra sự thiếu hụt không khí nhẹ. Ông tập thở nhẹ để thở đúng trong 3 phút. Mặc dù cảm thấy thèm không khí nhẹ, nhưng trong vòng vài phút, ông ta bắt đầu cảm thấy đầu óc dần thư thái. Tôi khá chắc rằng đây là bước ngoặt đối với Eamon. Thở nhẹ đã cải thiện lưu lượng máu và oxy trong cơ thể chỉ sau vài phút - giúp ông ấy vững tin hơn với phương pháp của tôi.

Kể từ đó, tôi gặp Eamon mỗi tuần trong một tháng. Điểm số BOLT của ông ấy đã tiến bộ ổn định, và đến tuần thứ tư, nó đã tăng lên 27 giây. Giác ngủ của ông ấy đã tốt hơn rất nhiều, khiến ông ấy cảm thấy tỉnh táo hơn khi thức dậy và ông ấy đã trải qua một sự cải thiện đáng kể đối với sức khỏe của mình. Huyết áp cao và lượng đường trong máu của Eamon cũng giảm, trong khi bác sĩ quan sát sự tiến triển của ông ấy và thay đổi thuốc theo tình trạng sức khỏe của Eamon.

Một tác dụng phụ tích cực khác từ việc giảm nhịp thở đối với Eamon là nhu cầu ăn uống giảm đi. Sự thèm ăn của ông ấy thấp hơn nhiều so với bình thường và ông ấy đã bỏ hẳn rượu vào các buổi tối trong tuần. Khi mức độ căng thẳng giảm xuống, ông sẽ ít bị rượu và thức ăn cám dỗ hơn rất nhiều. Bạn bè và hàng xóm của Eamon đã có những lời tán dương về vẻ ngoài của ông ấy bởi giờ đây khi cân nặng của ông ấy đã giảm được hơn 35 pound (16kg). Tôi đã gặp ông ấy một vài lần kể từ đó, và mặc dù tiến độ điểm BOLT của ông ấy có hơi chậm lại, nhưng ông ấy không chỉ giống một người khác mà còn cảm nhận được điều đó. Câu chuyện của Eamon nổi bật trong tâm trí tôi khi ông ấy đã đạt được rất nhiều thành tựu mặc dù có rất nhiều điều phiền nhiễu và khó khăn đang diễn ra. Ông cực kỳ tận tâm và tuân theo từng nhiệm vụ mà ông ấy được giao. Thông thường, những người có sức khỏe không ổn nhất là những người nhất quyết theo chương trình để lấy lại sức khỏe. Đau khổ có thể là một động lực rất hiệu quả, nhưng thậm chí còn tốt hơn nếu bạn chỉ thực hiện một vài thay đổi nhỏ hiệu quả trước khi bạn đạt đến điểm đột phá.

Mục tiêu của tôi cho chương này là cho bạn thấy mối quan hệ giữa hơi thở và tiêu thụ thức ăn, chứ không phải cho bạn biết những gì và những gì không nên ăn. Tất nhiên, có những loại thực phẩm tốt nhất nên ăn điều độ hoặc loại bỏ hoàn toàn khỏi chế độ ăn kiêng, và những thực phẩm này đã được ghi chép lại trong hầu hết các cuốn sách về sức khỏe và chế độ ăn uống. Một cách tiếp cận hữu ích hơn nhiều là xem xét lý do tại sao bạn có thể mắc kẹt trong chế độ ăn kiêng yo-yo vĩnh viễn hoặc tiếp tục đấu tranh để giảm cân và câu trả lời có thể gần hơn bạn nghĩ.

Chúng ta có thể sống mà không có thức ăn trong nhiều tuần, không có nước trong nhiều ngày, nhưng không có không khí chỉ trong vài phút. Xét về tầm quan trọng đối với sự sống còn, hơi thở đứng đầu danh sách, tiếp theo là nước, thức ăn ở vị trí cuối cùng. Các chuyên gia y tế, vận động viên và những người không tập luyện đều chú ý đến thức ăn hơn là hơi thở của họ, nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta chuyển đổi trọng tâm này? Cải thiện điểm BOLT của bạn trong 10 giây và bạn sẽ thấy sự thèm ăn của mình thay đổi. Cải thiện điểm BOLT của bạn lên 40 giây và cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.

Việc mất cảm giác thèm ăn và kết quả là cân nặng bình thường khi đạt được điểm BOLT cao hơn có thể là do sự kết hợp của một số yếu tố, bao gồm pH máu của một người thay đổi về mức bình thường, tác động của việc luyện tập ở độ cao mô phỏng hoặc đơn giản là cảm giác thư giãn tăng lên giúp giảm ăn uống theo cảm xúc. Trong phần này, chúng tôi sẽ xem xét từng yếu tố này để giúp giải thích tại sao các bài tập Oxygen Advantage lại giúp giảm cảm giác thèm ăn.

Những người thừa cân có xu hướng có thói quen thở kém, chẳng hạn như giảm thông khí mãn tính, thường xuyên thở dài và thở từ miệng và ngực trên. Tăng thêm vài cân khiến chúng ta thở nặng nhọc hơn, và không chỉ trong khi tập thể dục - thể tích thở cũng tăng lên khi nghỉ ngơi. Dựa trên quan sát của tôi, có một mối quan hệ rõ ràng giữa thể tích thở và lượng thức ăn tiêu thụ. Câu hỏi đặt ra là liệu thực phẩm đã qua chế biến và tạo axit có dẫn đến sự phát triển của thói quen thở kém hay có thể là do thói quen thở

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

kém dẫn đến cảm giác thèm ăn thực phẩm đã qua chế biến và tạo axit? Theo kinh nghiệm của tôi, có một vòng lặp phản hồi giữa thở và tăng cân, và chu kỳ này phải bị phá vỡ nếu sự thay đổi xảy ra.

Thang đo pH đo tính axit và kiềm, nằm trong khoảng từ 1 đến 14. Trong thang này, 1 là axit nhất, 14 là kiềm nhất và 7 là trung tính. Như chúng ta đã thấy trong chương đầu tiên, carbon dioxide đóng một vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh độ pH của máu. Cơ thể chúng ta cố gắng duy trì trạng thái cân bằng được gọi là cân bằng nội môi, bao gồm huyết áp bình thường, lượng đường trong máu bình thường và pH máu bình thường trong phạm vi hẹp 7,35 và 7,45. Sự cân bằng hóa chất này được phổi và thận kiểm tra. Nếu độ pH trong máu giảm xuống dưới 7,35, nó sẽ trở nên quá chua, khiến lượng thở tăng lên do phổi hoạt động để điều chỉnh nồng độ pH bằng cách thải bớt khí cacbonic (vốn có tính axit). Tình trạng thừa axit trong máu có thể xảy ra khi chúng ta ăn thực phẩm chế biến và tạo axit, dẫn đến thở nặng hơn và các triệu chứng đầy hơi, lờ đờ và tăng cân.

Ngược lại, một người ăn quá nhiều thường xuyên sẽ thải ra quá nhiều carbon dioxide, làm tăng độ pH trong máu lên mức kiềm trên 7,45. Một giả thuyết cho mối quan hệ giữa ăn quá nhiều và tăng cân là cơ thể thêm thực phẩm đã qua chế biến và tạo axit trong nỗ lực bình thường hóa độ pH trong máu. Thể tích thở đúng và một chế độ ăn uống tốt phối hợp với nhau để giữ cho độ pH trong máu ở mức cân bằng lành mạnh.

Trong suốt quá trình tiến hóa, con người đã thích nghi rất tốt để đối phó với căng thẳng ngắn hạn. Trong thời gian căng thẳng ngắn, lượng thở tạm thời tăng lên khi phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy được kích hoạt. Khi căng thẳng đã tan biến, thể tích thở sẽ bình thường hóa một lần nữa, cho phép carbon dioxide tích tụ và khôi phục độ pH bình thường. Tuy nhiên, khi bị căng thẳng trong thời gian dài, việc ăn quá nhiều liên tục sẽ làm giảm lượng carbon dioxide trong thời gian dài, có nghĩa là độ pH trong máu không có cơ hội để trở lại bình thường.

Các chuyên gia y tế nổi tiếng trên thế giới khuyên bạn nên ăn các loại thực phẩm tạo kiềm như trái cây và rau quả và tránh nạp thừa các thực phẩm tạo axit như protein động vật, ngũ cốc và thực phẩm chế biến sẵn. Và mặc dù đa số chúng ta đều biết ý nghĩa của việc ăn uống lành mạnh, nhưng sự cám dỗ của các loại thực phẩm chế biến sẵn và có đường đôi khi không thể bỏ qua. Có phải chúng ta chỉ làm theo nhu cầu của cơ thể mình, hay có cách nào để loại bỏ những thôi thúc đối với thực phẩm không lành mạnh một cách tự nhiên?

Hết lần này đến lần khác, tôi đã chứng kiến những thay đổi đáng kinh ngạc trong chế độ ăn của các học sinh của tôi, những người học cách giảm thở, thường mà không cần phải cố ý né tránh hay ý chí. Những người này, khi được chỉ ra cách giải quyết thói quen thở kém và tăng điểm BOLT của họ lên ít nhất 10 giây, sẽ tự động nhận thấy chế độ ăn uống của họ thay đổi thành thực phẩm lành mạnh thay vì thực phẩm chế biến sẵn. Nó đặt ra một câu hỏi: Liệu thở có phải là mối liên hệ còn thiếu trong phần lớn các chương trình giảm cân?

Phá vỡ vòng luẩn quẩn của thực phẩm tạo axit và tăng thể tích thở chắc chắn là một yếu tố giúp giảm cân và giảm cảm giác thèm ăn, nhưng có những yếu tố khác cần xem xét khi xem xét mối quan hệ giữa hơi thở và chế độ ăn uống, chẳng hạn như tác động của huấn luyện mô phỏng vùng cao.

Từ năm 1957, các nhà khoa học đã xác định rằng động vật giảm cân khi sống ở độ cao lớn. Người Sherpa và những người khác cư trú lâu dài ở độ cao cũng thường gầy hơn so với những người đồng cấp ở mực nước biển. Dựa trên quan sát này, đã có nhiều nghiên cứu chỉ ra lợi ích của việc sống ở độ cao như một cách để giảm béo phì. Lý do cho việc giảm cân liên tục này dường như trùng hợp với cảm giác chán ăn khi ở độ cao lớn do giảm độ bão hòa oxy trong máu.

Trong các thử nghiệm với chuột, người ta thấy rằng tiếp xúc vừa phải với độ bão hòa oxy thấp hơn có thể làm giảm trọng lượng cơ thể và quan trọng không kém là lượng đường trong máu và cholesterol trong máu. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng điều này là do thận tăng tổng hợp EPO. Khám phá này có một sự cộng hưởng đặc biệt với chương trình Oxygen Advantage, vì nín thở đã được chứng minh là làm tăng EPO lên đến 24 phần trăm.

Tất nhiên, sống ở độ cao là không khả thi hoặc thậm chí là bất khả thi về mặt kinh tế đối với hầu hết mọi người, và trở trêu thay, béo phì cũng là một yếu tố nguy cơ phát triển chứng say núi cấp tính. Nhưng bạn không cần phải leo núi để giảm cân bền vững và hiệu quả. Các bài tập giảm nhịp thở như những bài tập được thực hành trong chương trình Oxygen Advantage cung cấp một giải pháp thay thế thiết thực và dễ tiếp cận cho việc luyện tập ở độ cao.

Luyện tập độ cao có thể được mô phỏng bằng cách kết hợp giữ hơi thở vào bài tập thể chất cũng như luyện tập giảm nhịp thở khi nghỉ ngơi. Đối với những người có điểm BOLT dưới 10 giây hoặc những người có bất kỳ mối lo ngại nào về sức khỏe từ trước, tôi khuyên bạn nên bắt đầu bằng cách làm quen với việc thở bằng mũi cả ngày lẫn đêm. Từ đó, bạn có thể thực hành bài tập Breathe Light to Breathe Right trong 10 phút, 4 lần một ngày để giảm lượng thở về bình thường và tăng điểm BOLT của bạn. Ngay cả một cách tiếp cận nhẹ nhàng như thế này cũng có thể đủ để bắt đầu giảm cảm giác thèm ăn và giúp đạt được mục tiêu cân nặng khỏe mạnh

Đối với những người có điểm BOLT trên 20 giây và tương đối khỏe mạnh, ngoài việc luyện tập bài tập trên, bạn cũng có thể bắt đầu kết hợp giữ hơi thở vào bài tập thể chất của mình để mô phỏng bài tập luyện độ cao, như mô tả trong chương 7. Giữ hơi thở khi đi bộ, chạy bộ hoặc chạy để tạo cảm giác đói không khí từ trung bình đến mạnh làm giảm độ bão hòa oxy trong máu xuống dưới 94 phần trăm, có thể dẫn đến ức chế cảm giác thèm ăn. Tôi khuyên bạn nên thêm những bài tập này vào chế độ luyện tập hiện tại của mình để giúp chương trình dễ duy trì lâu dài hơn.

Một lý do khác khiến việc tập luyện mô phỏng vùng cao có thể góp phần giảm cân là đi bộ hoặc chạy bộ với thở bằng mũi cho phép cơ thể hoạt động với oxy (hiếu khí), trong khi kết hợp nín thở mỗi phút hoặc lâu hơn khiến cơ thể hoạt động mà không cần oxy (theo phương pháp kỵ khí). Trong trạng thái yếm khí, cơ thể buộc phải đốt cháy calo từ các kho dự trữ chất béo để tạo ra năng lượng. Kết hợp cả các bài tập aerobic và kỵ khí vào chương trình đào tạo của bạn sẽ dẫn đến tăng lượng calo đốt cháy và giảm cân.

Cuối cùng, có các yếu tố cảm xúc và tâm lý cần tính đến khi tìm ra nguyên nhân đằng sau sự gia tăng cảm giác thèm ăn và tăng cân. Mối quan hệ giữa căng thẳng và tăng lượng thức ăn đã được ghi nhận rõ ràng, với thức ăn thường mang lại sự phân tâm hoặc thoải mái để loại bỏ cảm giác tức giận hoặc cô đơn, hoặc các vấn đề tài chính hoặc mối quan hệ. Tôi tưởng tượng rằng hầu hết độc giả sẽ từng trải qua cảm giác này, vào lúc này hay lúc khác, nhu cầu ăn uống của họ tăng lên khi họ buồn chán, căng thẳng

hoặc cảm thấy thấp thỏm. Đây hầu như là một thói quen vô thức, giống như người hút thuốc sẽ châm thuốc mà không hề có ý thức nào để làm như vậy. Như thể trên chế độ lái tự động, chúng ta thấy mình đi đến tú lạng hoặc tú đẽ tiêu thụ bất cứ thứ gì trong tầm mắt, mặc dù không có cảm giác đói thực sự.

Trong một nghiên cứu do Đại học Minnesota thực hiện, dữ liệu được thu thập từ hơn 12000 cá nhân để xác định mối quan hệ giữa mỗi căng thẳng nhận thức và hành vi sức khỏe. Kết quả cho thấy mức căng thẳng cao đối với cả nam và nữ có liên quan đến hút thuốc, chế độ ăn nhiều chất béo và giảm tập thể dục.

Vì sự căng thẳng được biết là làm tăng tiêu thụ thức ăn, bất cứ thứ gì giúp giảm tác động của căng thẳng đều có thể hữu ích như một biện pháp hỗ trợ giảm cân. Trong suốt cuốn sách này, tôi thường xuyên thảo luận về tầm quan trọng của việc thu hút sự chú ý của bạn từ tâm trí và phân tán nó ra khắp cơ thể, tập trung vào hơi thở hoặc khoảnh khắc hiện tại.

Khi sự chú ý của bạn tập trung vào những cảm giác của cơ thể bên trong và hơi thở, bạn sẽ không thể duy trì những suy nghĩ lo lắng, căng thẳng và mất tập trung. Những phương pháp thiền này đã được con người sử dụng trong hàng nghìn năm, và ngày nay nhiều nghiên cứu cho thấy lợi ích của thiền như một phương tiện giúp giảm cân. Kiểm soát căng thẳng và trầm cảm có thể có lợi cho việc duy trì giảm cân lâu dài và trong khi việc giảm một vài cân tương đối dễ dàng với một loạt các bài tập thể dục có chủ đích và ăn uống lành mạnh, thì Chén Thánh là để đạt được và duy trì cân nặng lý tưởng của bạn — không ai muốn dành cả cuộc đời vật lộn với chế độ ăn kiêng hạn chế.

Bài tập Thở Nhẹ để Thở Đúng trên trang 74 được thiết kế đặc biệt để giúp bạn tập trung sự chú ý ra khỏi tâm trí và chuyển nó vào hơi thở. Bài tập này được thực hiện khi ngồi hoặc nằm, nhưng vẫn phải dành một lượng tập trung và chú tâm nhất định để theo dõi hơi thở và nhẹ nhàng cho phép nó giảm bớt nhằm tạo ra sự thiếu hụt không khí có thể chịu đựng được. Quan sát hơi thở của bạn, làm nó chậm lại và mang lại cảm giác thư thái khắp cơ thể tự bản thân nó đã là một cách thiền định. Một lợi ích bổ sung của việc thực hành bài tập này và hít thở bằng mũi là cải thiện quá trình oxy hóa trong cơ thể, do đó làm giảm sự kích thích và căng thẳng của tế bào não.

Thiền không nhất thiết phải là ngồi trong tư thế kiết già và phát ra tiếng “om”. Lúc đầu cần tìm một chỗ ngồi yên tĩnh để có thể tập trung quan sát hơi thở để luyện tập, nhưng theo thời gian bài tập này có thể mang lại hiệu quả cho cuộc sống của bạn. Như đã mô tả trong chương 8, hãy biến cuộc sống của bạn thành một cuộc thiền định bằng cách chuyển sự chú ý ra khỏi đầu và vào khoảnh khắc hiện tại. Không thể trải nghiệm cuộc sống khi chúng ta trốn tránh nó bằng cách để tâm trí thường xuyên bị chiếm đóng bởi những lo lắng và căng thẳng. Bạn không chỉ là một cái đầu. Trên thực tế, hãy tưởng tượng bạn là người không đầu. Bất kể bạn tham gia hoạt động nào, hãy tập trung sự chú ý của bạn ra khỏi đầu, vào cơ thể và chuyển sang hoạt động đó. Trở thành hoạt động. Và bạn cũng có thể áp dụng lý thuyết này vào thói quen ăn uống của mình. Ăn uống là một chức năng cơ bản thường nhận được rất ít sự quan tâm có ý thức trong thói quen bận rộn hàng ngày của chúng ta. Thông thường chúng ta thường nhét thức ăn vào miệng một cách vô thức, thậm chí không thực sự nếm được bất cứ thứ gì sau miếng ăn đầu tiên. Lần tới khi ăn, hãy quan sát xem bạn thực sự nhận thấy kết cấu, mùi vị và mùi của thức ăn bao nhiêu lần. Bạn đã ăn gần hết bữa ăn của mình với sự chú ý của bạn ở nơi khác? Hay bạn đã trải nghiệm những điều kỳ diệu về cảm giác của thức ăn, từng miếng một?

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

Tessy, 41 tuổi coi mình là một kẻ hay lo lắng bẩm sinh. Là con cả, cô thường cảm thấy có trách nhiệm quá lớn đối với gia đình và những đứa em của mình; trong suốt thời thơ ấu, cha mẹ cô không ngừng củng cố quan điểm rằng vai trò chính của Tessy là thể hiện một tấm gương tốt cho em trai và em gái của cô.

Ở trường, cô ấy xuất sắc trong cả thể thao và học tập và tập trung vào việc đạt được điểm cao nhất — bất cứ điều gì khác ngoài điểm A đều không thể chấp nhận được. Những lần nhận điểm C, cô và bố mẹ sẽ rất khó chịu. Trong một lần như vậy, cha cô đã đến mức dán thẻ điểm của cô vào cửa tủ lạnh để nhắc nhở mọi người trong nhà rằng những điểm như thế này là không thể dung thứ.

Đôi khi đối với Tessy, dường như cha mẹ cô đang cố gắng hiện thực hóa tham vọng của chính họ thông qua cô, nhưng điều đó là không thể thực hiện được. Anh trai và em gái của cô ít bị áp lực hơn nhiều, ít phải làm bài tập về nhà hơn và ít làm việc nhà hơn, và tận hưởng nhiều tự do hơn. Những bất bình đẳng này thậm chí còn rõ ràng hơn trong những năm tuổi thiếu niên của họ khi những đứa trẻ được phép xem tivi hàng giờ và đi dự tiệc trong khi Tessy được cho là sẽ tập trung vào việc học của mình.

Tessy ngày càng căm phẫn cha mẹ mình. Cô ghét thực tế là có một bộ quy tắc cho cô và một bộ quy tắc khác cho anh chị em của cô. Qua sự uốn nắn của cha mẹ, Tessy cảm thấy mình luôn phải là một người làm hài lòng mọi người và cầu toàn, và nếu không đạt được kỳ vọng cao, cô ấy sẽ cảm thấy rất tự ti và chỉ trích bản thân.

Mọi chuyện ập đến cách đây một năm khi mẹ của Tessy đến thăm và ở lại cả tháng. Sau đó, Tessy nhận ra rằng tính cách cao ngạo của mẹ cô đã khiến Tessy cảm thấy căng thẳng đến mức nào. Dù đã trưởng thành từ lâu nhưng Tessy chưa bao giờ thoát khỏi sự quan tâm của người mẹ hống hách, người đã khuyên nhủ, dỗ dành cô và luôn nói rằng cô biết điều gì là tốt nhất cho mình. Khi mẹ cô già hơn, Tessy chọn cách giữ hòa khí và tiếp tục giấu nhẹm cảm xúc của mình hơn là thẳng thắn nói ra với bà.

Không ngạc nhiên khi chuyến thăm của mẹ Tessy rất căng thẳng. Để đánh lạc hướng căng thẳng, Tessy thấy mình ngày càng ăn nhiều hơn. Bất cứ khi nào cô cảm thấy mọi thứ trở nên quá sức, cô sẽ nấu một bữa ăn hoặc đến một quán ăn địa phương để giải tỏa cảm xúc của mình. Cô ấy tận hưởng niềm vui được nấu nướng, ném thử và và bây giờ thức ăn còn phục vụ thêm một mục đích nữa là giúp cô ấy giải sầu.

Sáu tuần trước, tôi nhận được một cuộc gọi từ Tessy phàn nàn rằng cô ấy ngày càng cảm thấy khó thở. Cảm giác chóng mặt khi lái xe khiến cô cảm thấy rất lo lắng cho sức khỏe của mình, nghi ngờ có chuyện nghiêm trọng hơn đang xảy ra, cô bắt đầu khó thở, không thở được một hơi thỏa mãn.

Nhận ra sự tức giận trong giọng nói của Tessy, tôi đã đề nghị cô ấy đến gặp tôi vào ngày hôm sau. Cô giải thích tình huống dẫn đến sự thay đổi nhịp thở của mình và việc sử dụng thức ăn làm thú vui giải sầu. Cô ấy ý thức về việc có một chiếc “lớp dự phòng” quanh eo, điều này không giúp ích gì cho lòng tự trọng của cô ấy và cô ấy lo lắng về vấn đề hô hấp của mình — đã đến lúc phải thay đổi.

Chúng tôi bắt đầu bằng cách đo điểm số BOLT của Tessy và nhận thấy nó là 10 giây. Mặc dù chủ yếu thở bằng mũi, nhưng cô lại dùng phần ngực trên để thở và thở dài đều đặn. Tôi giải thích với cô ấy rằng hơi thở tối ưu nên không thể nhận ra và không nghe thấy, với những chuyển động nhẹ nhàng từ bên dưới cơ hoành. Tuy nhiên, trong quá

trình thở căng thẳng, điều ngược lại diễn ra, dẫn đến thể tích thở lớn không cần thiết và tất cả các vấn đề liên quan của nó. Tessy cần học cách thở chậm và nhẹ nhàng để đưa cơ thể vào trạng thái thư giãn.

Đầu tiên, tôi yêu cầu cô ấy đặt một tay lên ngực và một tay trên rốn và nhận biết được nhịp thở của cô ấy, cảm nhận không khí khi nó đi vào và rời khỏi cơ thể cô ấy. Khi cô ấy có ý thức về nhịp thở của mình, tôi yêu cầu cô ấy thở nhẹ nhàng để tạo ra sự thiếu không khí có thể chấp nhận được trong vài phút. Tessy cảm thấy khó chịu với cảm giác đói không khí, vì vậy tôi yêu cầu cô ấy giảm thời gian tập thể dục để nhẹ nhàng điều hòa cơ thể cô ấy thích nghi với cảm giác này. Cô lặp lại 3 hiệp, mỗi hiệp 1,5 phút, giữa chúng nghỉ 1 phút và nhanh chóng quen với việc luyện tập.

Để giúp cô ấy nhanh chóng tiến bộ, tôi quyết định dạy cô ấy bài tập đi bộ với nín thở. Động tác này bao gồm việc cô ấy đi bộ với miệng ngậm trong khoảng 1 phút hoặc lâu hơn, sau đó nhẹ nhàng thở ra bằng mũi và dùng ngón tay véo mũi để giữ hơi thở trong 10 bước. Sau mỗi lần nín thở, Tessy tiếp tục bước đi trong khi thở bằng mũi trong 1 hoặc 2 phút, sau đó thở ra bằng mũi và nín thở. Tessy thấy bài tập này thoải mái hơn nhiều và tiếp tục tăng thời gian nín thở lên 15 và sau đó là 20 bước. Mỗi lần cô ấy tiến lên, tôi đều kiểm tra để đảm bảo nhịp thở của Tessy vẫn được kiểm soát và

chẳng mấy chốc cô đã có thể nín thở được 30 bước, thậm chí còn cảm thấy dễ chịu với cảm giác thiếu khí. Tessy giải thích rằng cô ấy thấy việc giảm hơi thở khi đi bộ sẽ dễ dàng hơn là ngồi yên vì cô ấy biết rằng cơn đói không khí chỉ là tạm thời.

Tessy đã có tiến triển tốt đến mức chúng tôi quyết định chuyển sang thở bằng bụng để thay đổi kiểu thở của cô ấy từ ngực trên sang cơ hoành và giải quyết tình trạng ăn quá nhiều kinh niên của cô ấy. Đối với bài tập này, tôi đã yêu cầu cô ấy đứng lên, vì tư thế thẳng đứng cung cấp một tư thế lý tưởng cho việc thở bằng bụng và hướng dẫn đơn giản sau cho cô ấy:

- Hít vào - nhẹ nhàng cho phép bụng của bạn hướng ra ngoài.
- Thở ra - nhẹ nhàng để bụng của bạn hướng vào trong.

Bằng cách tập trung sự chú ý vào ngực và bụng, Tessy có thể chuyển từ thở bằng ngực sang thở bằng bụng một cách dễ dàng. Bước tiếp theo là nhẹ nhàng làm mềm và làm chậm nhịp thở của cô ấy để tạo ra cảm giác đói không khí thoải mái. Tessy tập thở nhẹ trong 3 phút trước khi nghỉ khoảng 1 phút. Sau 3 hiệp của bài tập này và nghỉ ngơi trong thời gian ngắn, tôi đo lại điểm BOLT của cô và thấy nó đã tăng lên 23 giây. Sự thay đổi mạnh mẽ này đối với điểm BOLT của cô ấy diễn ra trong một phiên duy nhất kéo dài một tiếng rưỡi và Tessy cảm thấy bình tĩnh hơn, tỉnh táo hơn và kiểm soát nhịp thở tốt hơn nhiều. Điểm BOLT thường không tăng quá nhanh, nhưng tùy từng thời điểm là có thể! Tuy nhiên, như tôi đã giải thích với Tessy, điểm BOLT cao đột ngột của cô ấy sẽ giảm lại trong vài giờ sau đó, nhưng có thể lấy lại được thông qua việc thực hành các bài tập mà cô ấy đã học.

Vài tuần sau khi chúng tôi gặp nhau, Tessy kể rằng một hôm cô ấy đã cảm thấy vô cùng khát nước, gần như cơ thể cô ấy đang khẩn cấp để tự bù nước bằng nước lọc sau nhiều tháng phụ thuộc vào đồ uống có ga. Quá phấn khích trước sự tiến bộ của mình, Tessy cảm thấy bình tĩnh hơn, tràn đầy năng lượng hơn và không còn tìm đến thức ăn cho

thoải mái, cô đã giảm được 10 cân chỉ đơn giản nhờ thực hành tĩnh lặng, nhẹ nhàng và giảm nhịp thở.

Bằng cách thực hành các bài tập Oxygen Advantage và cải thiện cách thở, bạn sẽ đạt được điểm BOLT cao hơn và giảm cảm giác thèm ăn. Lắng nghe cơ thể của bạn và quan sát những gì nó đang nói với bạn. Chỉ quen với cảm giác đói thực sự chứ không phải ăn vì buồn chán hoặc phản ứng với căng thẳng hoặc trầm cảm. Lần tới khi bạn cảm thấy muốn đi đến tủ lạnh hoặc ăn một bữa ăn nhẹ, hãy tự hỏi bản thân, "Tôi có thực sự cảm thấy đói không?" Bằng cách chỉ ăn khi cơ thể thực sự cần thức ăn, bạn sẽ tận dụng tối đa khả năng kìm hãm sự thèm ăn một cách tự nhiên, đồng thời giảm cân và duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh có thể đạt được và đơn giản. Bạn có thể tìm thấy chương trình chi tiết để giúp giảm cân ở trang 282.

CHƯƠNG 10: GIẢM CHẤN THƯƠNG VẬT LÝ VÀ CẢM GIÁC MỆT MỎI

Anh trai tôi Lee và vợ anh ấy, Marie, đã ngoài 30 tuổi và sống với hai con của họ tại thị trấn Navan ở Ireland. Công việc, cuộc sống gia đình và cuộc sống xã hội của họ đều xoay quanh việc rèn luyện thể chất và chuẩn bị cho các sự kiện đường dài, và cứ vài tuần họ lại tham gia các cuộc thi ba môn phối hợp, chạy marathon và thậm chí là siêu việt dã. Hầu hết mọi người bên ngoài vòng tròn thể thao của họ coi họ như những người nghiện tập thể dục, và thỉnh thoảng, vì một chút quái đản, một người anh em khác của tôi - Dave, người không tập thể dục gì cả - gửi cho Lee những bài báo gần đây nhất mô tả cường độ tập luyện quá cao gây hại cho sức khỏe, làm tăng nguy cơ phát triển các tình trạng khác nhau hoặc gây tử vong sớm. Có vẻ như không lấy gì làm vui hơn cho một kẻ chỉ suốt ngày dán mắt vào tivi là tuyên truyền những nguy hiểm của việc tập thể dục với những người làm việc đó.

Những bằng chứng vô căn cứ cho rằng các vận động viên có thể có nguy cơ bị bệnh nặng sớm trong cuộc sống hoặc chết trẻ hơn so với phần còn lại của dân số, mặc dù đang ở trong tình trạng thể chất cao nhất. Và trong khi những lợi ích của việc tập thể dục để duy trì sức khỏe tốt đều được tất cả các cơ quan y tế chấp nhận, thì có khi nào việc tập thể dục chỉ đơn giản là quá mức cả về chất và lượng?

Để điều tra mối quan hệ giữa tuổi thọ và sự thành công trong sự nghiệp, Giáo sư Richard Epstein và Catherine Epstein từ Trung tâm Ung thư Kinghorn ở Sydney, Australia, đã phân tích một nghìn cáo phó của New York Times được xuất bản từ năm 2009 đến năm 2011. Kết quả của họ cho thấy những người chơi thể thao sống trung bình là 77,4 năm, trong khi tuổi thọ dài hơn có thể được tìm thấy trong quân đội, kinh doanh và chính trị, nơi các cá nhân sống lần lượt là 84,7 năm, 83,3 năm và 82,1 năm. Và trong khi 77,4 tuổi là độ tuổi chín muồi, tại sao các vận động viên phải sống ngắn hơn những người có lẽ dành ít thời gian hơn cho sức khỏe và thể chất của họ?

Ngoài các vận động viên chuyên nghiệp sống ngắn hơn so với các đồng nghiệp của họ trong thế giới kinh doanh, có nhiều bằng chứng cho thấy tập thể dục cường độ cao làm tăng căng thẳng oxy hóa có thể góp phần gây lão hóa sớm, tổn thương tim và sa sút trí tuệ.

Liệu rằng hầu hết các chuyên gia y tế khuyến khích tập thể dục để có sức khỏe tốt, đã tính đến việc tập thể dục có thể gây hại trong những trường hợp nào chưa? Và, quan trọng hơn, chúng ta có thể làm gì để gạt hái những lợi ích của hoạt động thể chất mà không khiến sức khỏe của chúng ta gặp nguy hiểm? Chìa khóa để trả lời những câu hỏi này dường như nằm ở việc kiểm soát mức độ căng thẳng gây ra cho cơ thể khi tập thể dục — cụ thể hơn là căng thẳng oxy hóa, là kết quả của quá nhiều gốc tự do trong hệ thống của chúng ta.

Gốc tự do là các phân tử được tạo ra do sự phân hủy oxy trong quá trình hoạt động trao đổi chất. Tất cả chúng ta đều tạo ra một lượng gốc tự do nhất định thông qua hoạt động thở, nhưng mức bình thường không gây ra vấn đề gì vì cơ chế bảo vệ của cơ thể có thể vô hiệu hóa các phân tử bằng chất chống oxy hóa như glutathione, ubiquinone, flavonoid và vitamin A, E, C. Nhưng khi khả năng chống oxy hóa của chúng ta bị lấn át bởi quá nhiều gốc tự do, các tế bào có thể bị tổn thương và sức khỏe của chúng ta bị ảnh hưởng xấu. Đây là những gì được gọi là căng thẳng oxy hóa.

Các gốc tự do có khả năng phản ứng cao và tấn công các tế bào khác, gây tổn thương cho các mô và ảnh hưởng tiêu cực đến lipid, protein và DNA. Trong quá trình luyện tập thể chất, chúng ta tạo ra nhiều gốc tự do hơn bình thường do sự gia tăng nhịp thở và trao đổi chất, có thể dẫn đến sự mất cân bằng giữa việc sản xuất các gốc tự do và các chất chống oxy hóa cần thiết để giải độc chúng, dẫn đến yếu cơ, mệt mỏi và tập luyện quá sức. Các cuộc điều tra về rèn luyện thể chất, tập thể dục nhịp điệu thường xuyên, chạy marathon và các cuộc thi khắc nghiệt đã liên tục phát hiện ra rằng mức độ chống oxy hóa giảm sau hoạt động thể chất cường độ cao hoặc cạnh tranh khắc nghiệt, trong khi sản xuất gốc tự do tăng lên.

Trong một bài báo được xuất bản trên *Tạp chí của Viện Dinh dưỡng Hoa Kỳ*, Guillaume Machefer và các đồng nghiệp đã điều tra xem liệu việc chạy quá sức có làm giảm khả năng chống oxy hóa của máu hay không. Các mẫu máu được thu thập từ sáu vận động viên được đào tạo tốt tham gia cuộc thi siêu việt dã có tên là Marathon of Sands. Trong cuộc đua được coi là một trong những cuộc đua chân khắc nghiệt nhất trên trái đất, các đối thủ chạy tương đương với sáu cuộc đua marathon thông thường trong sáu ngày trong sa mạc Sahara, trong đó họ được yêu cầu mang theo thức ăn của mình. Các mẫu máu được lấy từ những vận động viên chạy 72 giờ sau khi hoàn thành cuộc đua, với các nhà nghiên cứu ghi nhận “sự thay đổi đáng kể khả năng bảo vệ chất chống oxy hóa của máu” và kết luận rằng “sự cạnh tranh khắc nghiệt như vậy gây ra sự mất cân bằng giữa chất oxy hóa và bảo vệ chống oxy hóa.

Trong nỗ lực giải quyết sự mất cân bằng có khả năng gây bất lợi này giữa chất chống oxy hóa và các gốc tự do, các vận động viên thường được khuyến khích sử dụng liều lượng lớn chất chống oxy hóa thường xuyên. Thoạt nhìn, điều này có vẻ giống như một lời khuyên đúng đắn, nhưng các nghiên cứu khám phá việc sử dụng chất chống oxy hóa trong chế độ ăn uống để giảm căng thẳng oxy hóa và chấn thương cơ do tập luyện đã cho kết quả khác nhau.

Một phương pháp thay thế và hoàn toàn tự nhiên để bảo vệ chống lại sự tích tụ quá mức của các gốc tự do là bổ sung tập thể dục thường xuyên với việc nín thở và để tăng điểm BOLT của bạn. Phương pháp này rẻ, không độc hại và ít gây tranh cãi hơn so với các chất bổ sung, mang lại hiệu quả bảo vệ chống lại căng thẳng oxy hóa. Việc nín thở sau khi thở ra làm giảm độ bão hòa oxy, làm tăng axit lactic. Đồng thời, nồng độ carbon dioxide cũng tăng lên, dẫn đến nồng độ các ion hydro tăng lên, làm axit hóa máu thêm. Việc luyện tập lặp đi lặp lại các bài tập nín thở sẽ làm mất tác dụng của axit lactic, khiến cơ thể thích nghi để trì hoãn tình trạng nhiễm toan (tăng axit trong máu) và giúp vận động viên có thể rặn mạnh hơn mà không gặp phải tình trạng mệt mỏi.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng các bài tập nín thở có thể cải thiện khả năng chịu đựng của một cá nhân đối với tình trạng giảm oxy máu (lượng oxy trong máu thấp) và giảm nồng độ axit trong máu, loại bỏ stress oxy hóa và giảm sự tích tụ axit lactic. Các vận động viên có kinh nghiệm luyện tập nín thở lâu năm, chẳng hạn như thợ lặn, đã chứng minh

giảm rõ rệt tình trạng nhiễm toan trong máu và stress oxy hóa trong các nghiên cứu, cho thấy rằng việc thực hành kéo dài các bài tập nín thở có thể là công cụ để tránh những tác động tiêu cực của việc tự do. các gốc do tập thể dục tạo ra.

Nghiên cứu kéo dài ba mươi năm đã điều tra các yếu tố giảm thiểu căng thẳng oxy hóa do tập thể dục, xem xét các loại hoạt động khác nhau, thời lượng, cường độ và khả năng của cá nhân. Liều lượng tập thể dục chính xác tất nhiên sẽ khác nhau ở mỗi người tùy theo tình trạng thể chất và thói quen tập luyện, nhưng kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy tốt nhất có thể tránh được stress oxy hóa bằng cách tập thể dục thường xuyên kết hợp với tập luyện giữ hơi thở. Cơ thể rất tốt trong việc thích nghi với các hoạt động thể chất nhất quán nhưng không phải lúc nào cũng có thể phản ứng đủ nhanh để bảo vệ bản thân khỏi dòng chảy đột ngột của các gốc tự do sinh ra do tập thể dục cường độ cao không thường xuyên. Tập thể dục vài lần một tuần với cường độ vừa phải, thoải mái để bạn có thể phục hồi dễ dàng là cách tốt nhất để tăng khả năng phòng thủ chống oxy hóa tự nhiên của cơ thể và giảm stress oxy hóa. Tuy nhiên, nếu bạn là một “chiến binh cuối tuần” tập rất ít hoặc không tập thể dục trong tuần nhưng lại tập luyện cường độ cao vào cuối tuần, bạn có thể gây hại nhiều hơn lợi.

Các chế độ luyện tập nghiêm ngặt hơn cũng có thể cung cấp sự bảo vệ đầy đủ khỏi stress oxy hóa, miễn là cường độ và thời lượng được tăng dần lên; một vận động viên thi đấu chuẩn bị cho một sự kiện sắp tới sẽ cần có một khoảng thời gian đủ để cơ thể của họ chống lại stress oxy hóa. Các nghiên cứu chỉ ra rằng các vận động viên được đào tạo tốt hoàn toàn có thể đối phó với căng thẳng oxy hóa do luyện tập và thi đấu cường độ cao sau khi chuẩn bị đúng cách — trên thực tế, một lượng nhỏ stress oxy hóa thậm chí có thể có lợi cho cơ thể trong việc tăng cường khả năng phòng thủ chống oxy hóa.

Trong khi nhịp thở tăng lên một cách tự nhiên khi luyện tập thể chất, những người có điểm BOLT thấp thở nặng nhọc hơn bình thường, tạo ra số lượng gốc tự do thậm chí còn lớn hơn so với tốc độ làm việc thể chất của họ. Mặt khác, điểm BOLT cao hơn tương ứng với thể tích thở thấp hơn, tạo ra ít gốc tự do hơn và giảm nguy cơ tổn thương cơ, chấn thương, mệt mỏi và lão hóa sớm — thậm chí có thể kéo dài tuổi thọ. Kỹ thuật giữ hơi thở cung cấp một cách đơn giản và hiệu quả để tăng khả năng bảo vệ chống oxy hóa ở các vận động viên tập luyện cường độ cao và có thể dễ dàng kết hợp với luyện tập thường xuyên.

Alan là một tay đua xe đạp nghiệp dư ở độ tuổi đôi mươi sống ở bờ biển phía tây Ireland. Với bản tính cạnh tranh của mình, Alan đã giành chiến thắng trong nhiều cuộc đua, thường đánh bại những tay đua dày dạn và kinh nghiệm hơn mình. Anh ấy tìm đến tôi để nhờ giúp đỡ vì anh ấy nhận thấy rằng đôi khi anh ấy phải mất nửa giờ để phục hồi nhịp thở sau một cuộc đua. Mất quá nhiều thời gian để lấy lại hơi thở - ngay cả sau khi hoạt động gắng sức - là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy Alan đã cố gắng đẩy cơ thể của mình quá sức trong khi thi đấu. Đúng như tôi dự đoán, điểm BOLT của anh ấy đo được trong 15 giây, nghĩa là thể tích thở của anh ấy lớn hơn nhiều so với mức cần thiết.

Tình trạng khó thở mà anh ấy trải qua sau khi tập thể dục cho thấy cơ thể anh ấy đang phải cố gắng bù đắp. Tôi giải thích với Alan rằng mặc dù anh ấy rõ ràng là khỏe mạnh và có khả năng chiến thắng các cuộc đua, nhưng anh ấy thực sự đang lạm dụng cơ thể của mình. Vào thời điểm đó, anh ấy bị ho khan và lạnh đầu do tập thể dục, nhưng nếu anh ấy tiếp tục như vậy, tác động của việc hít thở quá sức có thể không phải lúc nào cũng nhẹ nhàng.

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

Lời khuyên của tôi dành cho Alan là hãy điều chỉnh việc đạp xe của anh ấy phù hợp với khả năng của cơ thể anh ấy. Đầu tiên, anh ấy cần tăng điểm BOLT của mình lên ít nhất 35 giây để điều chỉnh lượng thở phù hợp với nhu cầu trao đổi chất của cơ thể. Tôi đã yêu cầu Alan chuyển sang thở bằng mũi trong suốt quá trình luyện tập của anh ấy càng nhiều càng tốt, chỉ chuyển sang thở bằng miệng khi thực sự cần thiết. Vì mũi cung cấp một lối vào nhỏ hơn để thở so với miệng, thở bằng mũi đặt ra giới hạn cho thể tích không khí được đưa vào phổi. Thở bằng mũi là một phong vũ biểu tuyệt vời cho cường độ luyện tập, và mục tiêu của tôi là để Alan phù hợp với khả năng của bài tập bằng cách không đẩy bản thân vượt qua điểm mà anh ấy có thể duy trì thở bằng mũi. Đây là một cách tiếp cận an toàn và dễ thực hiện, cho phép tăng điểm BOLT từ từ nhưng ổn định, do đó cho phép tăng cường độ và thời lượng một cách hợp lý.

Một loài động vật có vú nhỏ sống trên cạn đã cố gắng đưa ra nhiều bằng chứng ủng hộ những tác động tiêu cực của stress oxy hóa. Trong vài thập kỷ qua, các nhà khoa học đã nghiên cứu loài chuột chũi trụi lông - một sinh vật mù, trọc đầu, trông giống như một cây xúc xích với hàm răng và sống tới hai mươi tám năm, lâu hơn gần tám lần so với bất kỳ loài gặm nhấm nào khác. Chuột chũi trụi lông sống ở Đông Phi, nơi nó được nông dân địa phương coi là loài gây hại vì chúng đào đường hầm bên dưới cánh đồng và phá hoại mùa màng.

Nhịp thở của chuột chũi trụi lông rất thấp so với các loài gặm nhấm khác, và nó sống trong các bầy đàn đông đúc, nơi có ít oxy và lượng carbon dioxide cao. Do đó, nó là một hiện thân tuyệt vời của lý thuyết thở “ít hơn là nhiều hơn”. Điều này cũng có thể giải thích bằng cách nào, mặc dù sống với căng thẳng oxy hóa cao từ khi còn nhỏ, loài chuột chũi “khỏa thân” này vẫn giữ được sức khỏe tốt và tuổi thọ, và trong suốt nhiều năm loài vật xấu xí này được nghiên cứu, nó chưa bao giờ được biết đến là phát triển bệnh ung thư. Ngay cả khi các nhà khoa học đã tiêm tác nhân gây ung thư vào chuột chũi, căn bệnh này đã được kháng lại. Hiện vẫn chưa rõ lý do chính xác tại sao loài chuột chũi này lại miễn nhiễm với bệnh ung thư, nhưng một số nhà khoa học hy vọng rằng việc tìm ra câu trả lời có thể cung cấp chìa khóa để mở ra phương pháp chữa bệnh cho con người. Sống phù hợp với hệ thống kiểm tra và cân bằng của tự nhiên dường như là chìa khóa để có một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh. Chuột chũi trụi lông làm tốt điều này một cách đáng kể, do các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tác động tiêu cực của stress oxy hóa cao có thể được bù đắp bởi lượng carbon dioxide cấp cao

Duy trì thể trạng của bạn khi bị thương hoặc khi nghỉ ngơi

Cái giá phải trả cho chấn thương của một vận động viên có thể rất tàn khốc. Vận động viên không chỉ phải chịu đựng những cơn đau do chấn thương mà còn phải đối mặt với tinh thần sa sút và nguy cơ giảm sút thể lực do sa sút trong tập luyện. Mặc dù một vài ngày nghỉ ngơi

Từ một thói quen tập thể dục thường xuyên có thể dẫn đến cải thiện hiệu suất, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng thời gian nghỉ ngơi khoảng bốn tuần dẫn đến giảm các tác động lên cơ thể, bao gồm:

- Tăng trọng lượng cơ thể
- Tăng khối lượng chất béo
- Tăng chu vi vòng eo

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

- Giảm đỉnh VO2

Khi bạn đã làm việc chăm chỉ để tăng VO2 tối đa và duy trì thể lực của mình, tác động của việc giảm cân có thể gây thất vọng rất lớn, đặc biệt là khi nó trở thành một sự kiện lặp đi lặp lại. Đối với một số người, tập thể dục cường độ cao có thể là nguồn gốc của một chu kỳ chấn thương và mất tập trung lặp đi lặp lại; Khi cơ thể phản ứng với chấn thương bằng chứng viêm, các gốc tự do được sản sinh, có thể dẫn đến tổn thương cơ thêm. Tuy nhiên, có một cách để ngăn ngừa sự mất hiệu quả trong thói quen thường xuyên của bạn, cũng như duy trì thể lực nếu bạn bị chấn thương. Chương trình Oxygen Advantage cung cấp giải pháp cho cả nguy cơ chấn thương và các giới hạn mà chấn thương hiện tại có thể đặt ra đối với khả năng của bạn.

Thực hành “Thở nhẹ để Thở đúng” đúng cách cùng với nín thở có thể giúp tăng VO2 tối đa và khả năng vận chuyển oxy của máu đồng thời giảm axit lactic và cải thiện lưu lượng máu. Sự kết hợp tối ưu này có nghĩa là thể lực từng phần có thể được duy trì ngay cả trong trường hợp chấn thương hoặc thời gian nghỉ ngơi kéo dài. Một phần thưởng đáng kể của chương trình Oxygen Advantage là nó có thể được thực hiện trong khi nghỉ ngơi hoặc trong khi tập thể dục, và không yêu cầu vận động viên không bị chấn thương. Một số lợi ích của việc tập thể dục cường độ cao thậm chí có thể đạt được bằng cách thêm các bài tập nín thở vào đi bộ nhẹ nhàng. Cải thiện cách bạn thở khi nghỉ ngơi và tập thể dục sẽ có tác động tích cực đến sức khỏe chung cũng như hiệu suất thể thao của bạn, giảm nguy cơ chấn thương và cho phép bạn thực hiện vượt quá giới hạn trước đây của mình.

CHƯƠNG 11: CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG OXY CHO TIM CỦA BẠN

Sáng ngày 11 tháng 9 năm 2001, tôi nhận được điện thoại từ vợ tôi, Sinead, bảo tôi hãy xem tin tức ngay. Sau khi nghe những lời tường thuật về những gì đã diễn ra ở Thành phố New York và tại Lầu Năm Góc, tôi cảm thấy ớn lạnh. Bị kích thích chí có cảm giác ghê rợn hơn khi Sinead và tôi đã đến thăm thành phố tuyệt vời này chỉ ba tháng trước đó.

Cùng ngày đó, một thảm kịch khác đã diễn ra, mặc dù nó không được nhắc đến nhiều như các vụ tấn công khủng bố. Chỉ riêng ở Hoa Kỳ, 3.000 người đã mất mạng vì đau tim và đột quỵ — hai trong ba kẻ giết người hàng đầu ở Hoa Kỳ. Thảm kịch tương tự xảy ra vào thứ Tư, ngày 12 tháng 9 và một lần nữa vào thứ Năm, Ngày 13 tháng 9 và lặp lại mỗi ngày kể từ đó. Và trong khi sự sụp đổ của Tòa tháp đôi sẽ được ghi nhớ mãi mãi, những nạn nhân của bệnh tim mạch chỉ được nhớ đến bởi những người thân yêu và gần gũi nhất của họ. Bạn và tôi không thể đoán trước khi nào một sự kiện thảm khốc như 11/9 sẽ xảy ra, nhưng chúng ta có thể giúp bản thân kéo dài và làm phong phú thêm thời gian sống và tận hưởng sự đồng hành của những người xung quanh bằng cách chăm sóc cơ thể và đặc biệt là sức khỏe tim mạch.

Hiểu một phương pháp đơn giản và đã được khoa học chứng minh để giữ cho mạch máu của chúng ta khỏe mạnh là một tài sản vô giá để có một cuộc sống trọn vẹn. Trong chương này, chúng ta tìm hiểu vai trò của khí nitric oxide, cùng với các kỹ thuật thở tối ưu để duy trì sức khỏe tim mạch.

Năm 1867, nhà hóa học, phát minh kiêm tư bản công nghiệp người Thụy Điển Alfred Nobel đã phát minh ra thuốc nổ bằng cách kết hợp hóa chất nitroglycerine với silica để tạo thành một loại thuốc nổ ít bay hơi hơn nitroglycerine đơn thuần. Mặc dù phát minh của ông ban đầu được dự định sử dụng để nổ đá phục vụ công nghiệp, nhưng sau đó nó đã trở thành biểu tượng của chiến tranh và sự hủy diệt. Một vài năm sau phát minh của Nobel, các bác sĩ đã phát hiện ra rằng chính hóa chất này có hiệu quả trong việc giúp giảm huyết áp cao và điều trị một căn bệnh tim mạch hay được biết đến qua cái tên angina pectoris (đau thắt ngực). Trong cơ thể con người, nitroglycerine - cùng một vật liệu được sử dụng để chế tạo thuốc nổ - chuyển đổi thành khí oxit nitric để mang lại những lợi ích đáng kinh ngạc cho sức khỏe tim mạch. Trong những năm cuối đời, Nobel bị bệnh tim, và khi các bác sĩ cố gắng kê đơn nitroglycerine để giảm bớt tình trạng bệnh cho ông, ông đã từ chối và viết thư cho người bạn của mình: "Thật trớ trêu thay giờ đây tôi lại được kê đơn nitroglycerine, để đưa vào trong cơ thể mình! Họ gọi nó là Trinitrin, để không làm nhà hóa học và công chúng sợ hãi". Thật không may khi Nobel không thể hình dung được bằng cách nào đó mà một chất hóa học có sức hủy diệt kinh hoàng lại thực sự có thể cứu người khi được đưa vào bên trong cơ thể.

Năm 1896, Alfred Nobel bị đột quỵ và qua đời. Theo ý muốn của ông, phần lớn tài sản của ông được ưu đãi để cung cấp "giải thưởng cho những người, trong năm trước đó, đã mang lại lợi ích lớn nhất cho nhân loại."

Mặc dù động cơ của Nobel vẫn chưa rõ ràng, nhiều nhà bình luận, bao gồm cả Albert Einstein, cho rằng hành động cuối cùng này là một nỗ lực để giải tỏa lương tâm của ông

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

và thúc đẩy hòa bình thế giới. Để cải thiện những tác động tiêu cực từ việc phát minh ra thuốc nổ, Nobel đảm bảo rằng một buổi lễ danh giá sẽ diễn ra mỗi năm để ghi nhận những người có đóng góp tích cực lớn nhất cho cuộc sống.

Như một trò đùa nghiệt ngã của số phận, gần một trăm năm sau khi Nobel qua đời, ba bác sĩ Robert Furchgott, Louis Ignarro và Ferid Murad đã được trao giải Nobel Sinh lý học hoặc Y học vì đã phát hiện ra nitric oxide có nhiều tác dụng quan trọng đối với tim mạch như thế nào. Nếu Alfred Nobel chấp nhận đề nghị của bác sĩ, có thể cuộc sống của ông đã được kéo dài.

Được biết đến là một dạng phân tử có khả năng mạnh mẽ, nitric oxide tạo ra bên trong hơn 100000 dặm mạch máu của cơ thể, bao gồm cả các xoang cạnh mũi nằm quanh hốc mũi. Nitric oxide gửi tín hiệu cho các mạch máu thư giãn và giãn ra. Nếu có quá ít oxit nitric, các mạch máu co lại và tim phải tăng áp lực để đưa máu đi khắp cơ thể. Cách đơn giản nhất để hiểu điều này là tưởng tượng một vòi nước có một nút thắt: Nước không thể chảy tự do và áp suất phải tăng lên để đẩy nước chảy từ đầu này sang đầu kia. Huyết áp cao kéo dài hoặc tăng huyết áp làm hỏng các động mạch, gây ra sự tích tụ mảng bám và cholesterol và cũng có thể làm tụ máu. Nếu máu đông lại và dẫn đến tắc nghẽn, điều này có thể khiến tim hoặc não bị thiếu máu và oxy, dẫn đến đau tim hoặc đột quỵ.

Nitric oxide đóng một vai trò to lớn đối với sức khỏe con người bằng cách giảm cholesterol, đảo ngược sự tích tụ mảng bám trong mạch máu và giúp ngăn ngừa đông máu, tất cả những tác nhân làm thúc đẩy nguy cơ đau tim và đột quỵ. Theo người từng đạt giải Nobel và là giáo sư dược xuất sắc, Tiến sĩ Louis Ignarro: "[Nitric oxide] là chất bảo vệ tự nhiên của cơ thể để ngăn chặn tất cả những triệu chứng nói trên xảy ra."

Sản xuất đủ oxit nitric giúp lưu lượng máu đi khắp cơ thể một cách dễ dàng, đảm bảo rằng các cơ quan quan trọng nhận đủ oxy và chất dinh dưỡng. Khi các mạch máu giãn ra, tim có thể bình thường hóa áp suất cần thiết để phân phối máu đi khắp cơ thể. Các cách để tăng oxit nitric bao gồm thở chậm bằng mũi, thường xuyên tập thể dục vừa phải và ăn thực phẩm tạo ra oxit nitric.

Vì oxit nitric được tạo ra bên trong xoang cạnh mũi cũng như các mạch máu, thở nhẹ nhàng và bình tĩnh bằng mũi sẽ cho phép khí được hút và đưa đến phổi và máu. Theo Jon Lundberg, giáo sư dược lý học oxit nitric tại Viện Karolinska nổi tiếng thế giới ở Stockholm, Thụy Điển, một lượng lớn oxit nitric được thải ra liên tục trong đường thở mũi của con người. Khi chúng ta hít vào bằng mũi, nitric oxide sẽ theo luồng không khí đến phổi, tại đây nó có vai trò tăng lượng oxy hấp thu vào máu.

Tiến sĩ David Anderson thuộc Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ cũng tin rằng cách chúng ta thở có thể nắm giữ chìa khóa cho cách cơ thể điều chỉnh huyết áp. Ai cũng biết rằng thở chậm và nhẹ nhàng từ cơ hoành sẽ giúp thư giãn và giãn mạch máu, nhưng nguyên nhân đằng sau sự tụt huyết áp kéo dài này vẫn chưa hoàn toàn được hiểu rõ. Một lời giải thích hợp lý là việc thường xuyên hít thở thư giãn sẽ kích hoạt phản ứng thư giãn của cơ thể, dẫn đến cải thiện sự điều hòa khí máu và sự giãn nở của các mạch máu.

Khi chúng ta tham gia tập thể dục, lưu lượng máu tăng lên và kích thích lớp màng bên trong của mạch máu sản xuất nhiều nitric oxide hơn. Một nghiên cứu thú vị của một nhóm các nhà nghiên cứu từ Trường Cao học Khoa học Y sinh Đại học Hiroshima đã so sánh những thay đổi của lưu lượng máu để đáp ứng với các cường độ tập thể dục

khác nhau. Cường độ tập luyện mô tả nỗ lực có thể nhận thức được của các cá nhân trong khi vận động. Ví dụ, hầu hết mọi người sẽ đồng ý rằng đi bộ với tốc độ vừa phải là một bài tập cường độ thấp vì nó dễ duy trì và liên quan đến nhu cầu nhẹ về khó thở và phục hồi. Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Circulation cho thấy rằng tập thể dục cường độ thấp - tiêu tốn lượng năng lượng tương đương với việc rảo bước quanh các cửa hàng (window shopping) - không đủ để tăng lưu lượng máu một cách tối ưu. Ngược lại, tập thể dục cường độ cao - bao gồm hoạt động mạnh với tốc độ nhanh - thực sự làm lưu thông máu tệ đi. Nhưng con đường ở giữa hai hoạt động kể trên - tập thể dục cường độ vừa phải, chẳng hạn như đi bộ nhanh hoặc chạy bộ nhẹ hoặc đạp xe - tăng sản xuất oxit nitric và cải thiện lưu lượng máu khắp cơ thể.

Trong khi tập thể dục là một cách tuyệt vời để tăng nitric oxide, chế độ ăn uống, bổ sung chế độ ăn uống và thở bằng mũi cũng đóng vai trò quan trọng. Trong một cuộc trò chuyện gần đây với huấn luyện viên chạy việt dã người Ireland John Downes, John đã nói với tôi rằng anh ấy tích cực khuyến khích các vận động viên của mình uống nước ép củ cải đường, giải thích rằng anh ấy đã chứng kiến kết quả là tăng hiệu suất và giảm chuột rút. Vì John không phải là một người đàn ông lãng phí năng lượng vào các hoạt động đào tạo không bổ ích, nên tôi quyết định tìm hiểu thêm. Tôi sớm phát hiện ra một nghiên cứu do Đại học Exeter thực hiện nhằm điều tra tác động của việc tăng cường chế độ ăn uống nước củ cải đường, loại nước giàu nitrat cần thiết để tạo ra oxit nitric. Một nhóm nghiên cứu gồm những người đàn ông trong độ tuổi từ mười chín đến ba mươi tám uống khoảng hai cốc nước ép củ cải đường mỗi ngày trong một tuần. Điều này dẫn đến "giảm đáng kể" lượng oxy cần thiết để thực hiện bài tập so với nhóm đối chứng uống nước: Những người uống nước ép củ cải đường có thể đạp xe lâu hơn tới 16% trước khi mệt mỏi. Hơn nữa, huyết áp của những người uống nước ép củ cải đường đã giảm xuống (trong mức bình thường), mặc dù ban đầu nó không cao. Kết luận, các nhà nghiên cứu nhận xét rằng việc giảm lượng oxy cần thiết cho các bài tập thể dục dưới mức tối đa sau khi uống nước ép củ cải đường "không thể đạt được bằng bất kỳ phương pháp nào khác đã biết, bao gồm cả việc tập luyện sức bền trong thời gian dài".

Cùng với nước ép củ cải đường, các nguồn thực phẩm thiết yếu tạo ra oxit nitric, bảo vệ tim mạch để đưa vào chế độ ăn uống của bạn bao gồm cá, rau xanh, sô cô la đen, rượu vang đỏ (ý tôi là một ly mỗi ngày - Đừng nốc cả chai đấy!), Nước ép lựu, trà xanh hoặc đen và bột yến mạch. Các nguồn thực phẩm nên hạn chế trong chế độ ăn uống của bạn thông thường là thịt và thực phẩm chế biến sẵn. Cùng với việc ăn đúng loại thực phẩm, bổ sung axit amin L-arginine trong chế độ ăn uống của bạn đã được chứng minh là làm tăng sản xuất oxit nitric, mặc dù kết quả khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi và di truyền. Những thay đổi đơn giản này đối với chế độ ăn uống của bạn, ngoài việc chỉ thở nhẹ bằng mũi, có thể cung cấp chìa khóa cho sức khỏe tim mạch suốt đời.

Hầu hết chúng ta không bao giờ nghĩ đến sức khỏe tim mạch của mình, mặc nhiên cho rằng trái tim của chúng ta sẽ tiếp tục thực hiện nhiệm vụ thiết yếu của nó trong bảy mươi năm hoặc hơn. Nhưng các vấn đề liên quan đến tim không chỉ giới hạn ở những người có tiền sử bệnh tim; Các vấn đề về tim mạch hoàn toàn có thể tránh được thậm chí xuất hiện ở những người trẻ tuổi và khỏe mạnh, và hoàn toàn có thể ngăn ngừa chỉ đơn giản bằng cách tăng mức oxit nitric và bằng cách thay đổi phương pháp thở.

Năm 1909, nhà sinh lý học người Mỹ, Tiến sĩ Yandell Henderson đã đưa ra công trình đột phá về mối quan hệ giữa nhịp thở và nhịp tim vẫn còn tính ứng dụng cho đến ngày nay. Trong một bài báo có tựa đề "Acapnia và sốc: Carbon Dioxide như một yếu tố trong

quy định nhịp tim,” Henderson mô tả cách ông có thể điều chỉnh nhịp tim của chó theo bất kỳ nhịp độ nào mà ông mong muốn, từ 40 nhịp trở xuống mỗi phút cho đến 200 hoặc hơn, bằng cách thay đổi thông khí phổi của chúng. Henderson lưu ý rằng ngay cả “sự giảm nhẹ lượng carbon dioxide trong máu động mạch cũng khiến nhịp tim tăng nhanh.”

Vài năm trước, tôi đã làm việc với một phụ nữ khoảng 30 tuổi tên là Anna, người bị chứng tim đập nhanh. Nhịp lúc nghỉ của cô ấy là khoảng 90 nhịp mỗi phút — nhịp tim trung bình là từ 60 đến 80 nhịp / phút — khiến cô ấy cảm thấy rằng “tim sẽ nhảy ra khỏi lồng ngực [của mình].” Cảm giác này là nguồn gốc gây đau khổ lớn cho Anna và cô ấy đã tham khảo ý kiến của một số bác sĩ chuyên khoa, nhưng dường như không có bất cứ điều gì bất thường trong thể chất của cô cả.

Trong nỗ lực tìm hiểu gốc rễ vấn đề, Anna đã trải qua vô số lần khám sức khỏe và đo điện tâm đồ. Điều đáng mừng là sức khỏe tim mạch của cô vẫn bình thường. Tin xấu là vẫn chưa xác định được lý do hoặc giải pháp cho tình trạng khó khăn của cô ấy. Sau khi chẩn đoán, cô tin rằng mình mắc một chứng bệnh không thể chữa khỏi theo khoa học hiện đại.

Thật không may, Anna không phải là trường hợp duy nhất. Bác sĩ chuyên khoa hô hấp quá cố, Tiến sĩ Claude Lum đã viết một số bài báo minh họa trải nghiệm của bà cho một người trẻ tuổi, dựa trên những bệnh nhân có cùng một kiểu triệu chứng mà không có bất thường về thể chất. Điểm chung của tất cả những trường hợp này là xu hướng hô hấp quá nhiều, một thói quen tưởng như vô hại nhưng lại được coi là nguyên nhân “bí ẩn” đằng sau vô số lời phàn nàn và triệu chứng trong mọi lĩnh vực hành nghề y tế.

Anna và chồng của cô ấy, sau khi đã vắt kiệt các phương pháp truyền thống để tìm giải pháp, bằng cách nào đó đã xem qua nghiên cứu của tôi và cảm thấy nhẹ nhõm khi nghe rằng tác động của việc thở quá nhiều thực sự có thể dẫn đến đánh trống ngực, đặc trưng bởi nhịp tim nhanh bất thường. Không còn gì để mất, họ đã đăng ký vào khóa học của tôi.

Khi Anna đến phòng khám, cô ấy hiện ra là một người có tình trạng sức khỏe tốt đúng tiêu chuẩn, ở độ tuổi ngoài ba mươi, mảnh mai và vóc dáng nhỏ nhắn. Trong một vài khoảnh khắc, tôi quan sát hơi thở của cô ấy mà cô ấy không nhận ra. Cô ấy có vẻ là người biết thở bằng mũi, nhưng một điều thu hút ánh nhìn của tôi là cô ấy sẽ thở dài vài phút một lần, nâng vai lên và hít vào một hơi thật lớn. Tôi đã thấy ảnh hưởng của việc thở dài thường xuyên nhiều lần trong nhiều năm, thường ở những người dễ bị lo lắng và cũng giống như thở bằng miệng, đó là một thói quen thường không được chú ý. Tôi giải thích với Anna rằng để giải quyết các triệu chứng về tim của cô ấy, điều rất quan trọng là cô ấy phải tập luyện lại bản thân để ngừng thở dài thường xuyên.

Mặc dù một tiếng thở dài thường không tự nhiên diễn ra, lại thường xuất hiện trước khi cá nhân nhận thức được nó, chúng ta vẫn có biện pháp kiểm soát để giảm thiểu và loại bỏ thói quen đó. Tôi giải thích với Anna rằng cô ấy nên nín thở hoặc nuốt nước bọt bất cứ lúc nào cô ấy cảm thấy có tiếng thở dài. Nếu tình cờ bỏ lỡ một cái, cô ấy nên nín thở trong 10 giây để bù đắp cho việc thở quá nhiều. Tôi cũng cung cấp cho cô ấy một bài tập thư giãn và dạy cô ấy bài tập thở nhẹ để thở đúng, bài tập này cô ấy đã tiến hành siêng năng tập luyện trong 10 phút, 6 lần mỗi ngày. Ngoài ra, Anna bắt đầu chú ý hơn đến nhịp thở của mình suốt cả ngày, đảm bảo rằng nó luôn tĩnh lặng và chậm rãi.

Khi đôi vợ chồng này trở lại một tuần sau đó, Anna hồ hởi kể rằng cô ấy cảm thấy bình tĩnh hơn hẳn, và mang đến một tin tuyệt vời rằng mạch của cô ấy đã giảm xuống mức trung bình hoàn toàn 60-70 nhịp mỗi phút. Trường hợp của Anna là một trong những trải nghiệm đầu tiên của tôi về ảnh hưởng của việc hô hấp quá nhiều đối với sức khỏe tim mạch và là một trong những trải nghiệm mà tôi không bao giờ quên — một minh chứng rõ ràng về việc hô hấp quá nhiều có thể ảnh hưởng đến chúng ta theo nhiều cách khác nhau và có khả năng nghiêm trọng như thế nào.

Để chứng minh tác động của nhịp thở đối với nhịp tim, tôi thường yêu cầu học sinh của mình xác định vị trí mạch của họ và thở nhanh sáu hoặc bảy lần bằng miệng — trong vòng vài giây, họ có thể cảm thấy mạch của mình nhanh hơn. Sau đó tôi yêu cầu các học viên tập thở nhẹ nhàng, chậm rãi, thư thái và để ý xem mạch đập chậm lại như thế nào. Nếu nhịp thở và âm lượng có thể có ảnh hưởng tức thì và đáng kể đến tim, chúng ta cần đặt câu hỏi rằng thói quen thở kém có thể gây ra hậu quả gì đối với sức khỏe lâu dài của trái tim chúng ta.

Trái tim thực hiện chức năng quan trọng nhất của cơ thể, và giống như tất cả các cơ, nó cần có đủ lưu lượng máu và oxy để hoạt động bình thường. Như Henderson đã chỉ ra, hít thở vượt quá yêu cầu trao đổi chất bình thường gây ra giảm nồng độ carbon dioxide trong máu.

Tình trạng giảm khí này (mà Henderson gọi là chứng *acapnia*) có thể ảnh hưởng đến hoạt động của tim bằng cách giảm lưu thông máu trong mạch và giảm lưu lượng máu đến tim. Vì mức độ thấp của carbon dioxide trong máu dẫn đến việc tăng cường liên kết giữa các tế bào hồng cầu và oxy, kết quả là làm giảm việc cung cấp oxy đến tim. Mặt khác, tăng nồng độ carbon dioxide trong máu bằng cách giảm thể tích thở về mức bình thường sẽ dẫn đến cải thiện lưu lượng máu và tăng lượng oxy sẵn có, cung cấp cho tim một nguồn cung cấp oxy sẵn sàng và đáng tin cậy.

Ngưng tim ở vận động viên: Thiếu liên kết

Mỗi năm, các vận động viên trẻ khỏe mạnh và khỏe mạnh chết vì hội chứng đột tử ở người lớn hoặc ngừng tim. Những cái chết này có ảnh hưởng sâu rộng không chỉ đối với gia đình, bạn bè và bạn học mà còn đối với toàn bộ cộng đồng.

Cormac McAnallen chơi bóng bầu dục cho hạt Tyrone quê hương của anh ấy, giành được hầu hết mọi danh dự trong trò chơi trong suốt sự nghiệp của mình. Anh cũng là sinh viên của Queen's University Belfast và University College Dublin, và là sinh viên vinh dự được nêu tên ở buổi lễ tốt nghiệp năm 2014 của đại học Queen

Vào ngày 2 tháng 3 năm 2004, khi mới hai mươi tư tuổi, anh đột ngột qua đời trong giấc ngủ do một bệnh tim chưa được phát hiện. Những lời tôn vinh dành cho Cormac đến từ mọi thành phần trong xã hội, bao gồm cả tổng thống Ireland Mary McAleese, người đã ca ngợi anh ấy là “một trong những cầu thủ bóng bầu dục vĩ đại nhất trong thời đại của anh ấy”.

Trong khi thực hiện nghiên cứu cho cuốn sách này, sự tò mò của tôi được khơi dậy là tại sao các vận động viên khỏe mạnh lại có thể bị ngừng tim hoặc có biểu hiện bất thường về điện tâm đồ (ECG) mà không có yếu tố nguy cơ rõ ràng nào khác. Rốt cuộc, hầu hết các vận động viên đang ở trong thời kỳ đỉnh cao của cuộc đời, ăn một chế độ ăn uống tốt, không hút thuốc, có mức cholesterol bình thường và huyết áp bình thường,

và nói chung là quan tâm đến sức khỏe của họ. Ngoài yếu tố di truyền, điều mà chúng ta hoàn toàn không kiểm soát được, những yếu tố nào khác có thể làm tăng nguy cơ ngừng tim ở các vận động viên?

Để tìm kiếm lý do đằng sau chứng suy tim không rõ nguyên nhân ở các vận động viên trẻ, một số nghiên cứu đã khám phá các bất thường về điện tâm đồ để tìm ra mối liên hệ giữa hệ thống điện điều khiển nhịp tim và tình trạng ngừng tim bất ngờ.

Khi tim đập bất thường - quá nhanh hoặc quá chậm, hoặc không đều - tình trạng này được gọi là rối loạn nhịp tim. Ngừng tim xảy ra khi các tín hiệu điện kiểm soát thời gian và nhịp điệu của nhịp tim trở nên hoàn toàn hỗn loạn. Khi điều này xảy ra, tim không còn khả năng bơm máu đi khắp cơ thể một cách hiệu quả và trừ khi tình trạng này được điều trị kịp thời, tử vong là không thể tránh khỏi.

Để có cơ hội sống sót cao nhất, việc áp dụng ngay phương pháp hồi sinh tim phổi (CPR) sau đó là khử rung tim là điều cần thiết. Mặc dù ngừng tim thường không có dấu hiệu báo trước, nhưng đôi khi có những manh mối như nhịp tim bất thường, đau ngực, chóng mặt, ngất xỉu, choáng váng và các triệu chứng giống như cúm. Ngay trước khi bắt đầu ngừng tim, vận động viên có thể cảm thấy chóng mặt hoặc không khỏe, sau đó ngã quỵ, ngừng thở và nhanh chóng bất tỉnh do máu và oxy ngừng lưu thông đến não. Trừ khi tuần hoàn được phục hồi trong vòng vài phút, não sẽ bị tổn thương không thể hồi phục và sau đó sẽ tử vong do suy tim đột ngột và ngừng tuần hoàn.

Điện tâm đồ (ECG) là một xét nghiệm được sử dụng để giải thích hoạt động điện của tim, đánh giá tốc độ và sự đều đặn của nhịp tim cũng như sự hiện diện của bất kỳ tổn thương nào đối với cơ tim. Khi đánh giá các bất thường về điện tâm đồ, các bác sĩ sẽ kiểm tra các chỉ số khác nhau có liên quan đến một số tình trạng tim đe dọa đến tính mạng.

Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng một số thay đổi điện tâm đồ nhất định ở các vận động viên trẻ tuổi là phổ biến và thường phản ánh sự thích nghi của tim như một phản ứng đối với việc luyện tập thể chất thường xuyên. báo trước cho ngừng tim đột ngột và bất ngờ khi chơi thể thao hoặc tập thể dục. Điện tâm đồ bất thường rõ rệt ở các vận động viên trẻ và có vẻ khỏe mạnh cũng có thể gợi ý các dấu hiệu ban đầu của bệnh tim tiềm ẩn.

Suy giảm đoạn ST được coi là một dấu hiệu của giảm lưu lượng tuần hoàn trong các mạch máu của tim, và người ta đã cho rằng có mối liên hệ giữa đoạn ST bị suy giảm và nguy cơ đột tử do tim. Trong một nghiên cứu có 1.769 người đàn ông không có bệnh tim mạch vành rõ ràng tham gia, tổng số 72 trường hợp tử vong đã xảy ra trong mười tám năm theo dõi — tất cả đều có biểu hiện trầm cảm đoạn ST không triệu chứng khi tập thể dục trên kết quả đo điện tâm đồ của họ.

Trước đó, chúng ta đã thảo luận về việc thở quá nhiều làm giảm lưu lượng máu và cung cấp oxy đến tim như thế nào. Một câu hỏi cơ hội tại thời điểm này là liệu lượng không khí chúng ta hít thở có đóng một vai trò nào đó trong việc bắt đầu ngừng tim hay không. Tôi nghĩ đây có thể là một yếu tố quan trọng trong việc điều tra đột tử do tim ở các vận động viên trẻ.

Một nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu từ Đại học Patras ở Hy Lạp đã tiết lộ lượng không khí chúng ta hít thở có thể tạo ra những thay đổi như thế nào trong

kết quả điện tâm đồ. Trong quá trình nghiên cứu, tổng số 474 tình nguyện viên khỏe mạnh không có bệnh tim rõ ràng đã tăng nhịp thở của họ lên hơn 30 nhịp thở mỗi phút trong 5 phút để tạo ra tác động của tăng thông khí. Các kết quả đo điện tâm đồ báo cáo các bất thường ở 72 tình nguyện viên, bao gồm cả phát hiện ST chênh xuống và đảo ngược sóng T, với 80,5% các bất thường xảy ra trong phút đầu tiên của tăng thông khí. Điều thú vị là, nghiên cứu cho thấy tuổi tác, giới tính, hút thuốc và tăng huyết áp không ảnh hưởng đến tỷ lệ mắc các bất thường nói chung, cho thấy rằng ngay cả những người hoàn toàn khỏe mạnh cũng có thể dễ bị các bất thường do tăng thông khí gây ra.

Nếu tăng nhịp thở lên 30 nhịp thở mỗi phút trong vòng 5 phút có thể gây ra các bất thường về điện tâm đồ, thì việc tập luyện gắng sức có thể gây ra những ảnh hưởng ở mức độ nào đến nguy cơ mắc bệnh tim của vận động viên khi lượng không khí nạp vào có thể tăng lên từ 50 đến 70 nhịp thở mỗi phút trong các hoạt động cường độ trung bình - đến cao? Các vận động viên có nên được dạy cách đảm bảo lượng thở hợp lý trong khi tập luyện để giảm thiểu tác động của tăng thông khí đối với sức khỏe tim mạch của họ không?

Penny là một y tá tim mạch đã làm việc tại bệnh viện Limerick trong ba mươi năm qua. Là một phụ nữ có thân hình cân đối và khỏe mạnh, Penny trở nên lo lắng khi cô bắt đầu gặp các triệu chứng rối loạn nhịp tim ở tuổi sáu mươi. Vấn đề đã phát triển dần dần trong một vài năm và Penny mô tả cảm giác đó giống như "một con bướm lớn bay lượn ở phía bên trái của ngực tôi", có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong ngày hoặc đêm, đôi khi diễn ra trong tám giờ hoặc hơn.

Mọi chuyện bắt đầu khi công việc của Penny ngày càng trở nên khắt khe hơn và cô ấy phải gánh thêm nhiều trách nhiệm và thường xuyên phải làm thêm giờ. Ireland đã trải qua một cuộc khủng hoảng kinh tế trong vài năm, dẫn đến nhiều cắt giảm trong dịch vụ y tế. Kết quả là, các nhân viên y tá tuyến đầu đã phải gánh khối lượng công việc khổng lồ. Đối với Penny, ảnh hưởng của những thay đổi này là làm gia tăng sự lo lắng, mà cô ấy coi là nguyên nhân chính dẫn đến chứng rối loạn nhịp tim của mình.

Khi một đợt rối loạn nhịp tim bắt đầu, Penny sẽ cảm thấy cần thêm oxy. Để đáp ứng cơn đói không khí này, sự lo lắng và nhịp thở của cô ấy sẽ tăng lên, khiến tim cô ấy đập mạnh và lại càng làm cô thêm lo lắng. Đó là một vòng luẩn quẩn, khi các triệu chứng của cô ấy góp phần làm tình trạng bệnh của cô xấu đi.

Tôi gặp Penny tại phòng khám Limerick và quan sát thấy cô ấy thở bằng cả mũi và miệng. Hơi thở của cô ấy dễ dàng nhận thấy bằng mắt thường, xuất phát từ phần ngực trên, và không có sự dừng lại tự nhiên khi thở ra. Điểm BOLT của cô ấy là 8 giây, khiến tôi không nghi ngờ gì rằng cô ấy đang bị tăng thông khí mãn tính: nguồn gốc có thể gây ra các vấn đề về tim của cô ấy.

Để bắt đầu luyện tập điều chỉnh nhịp thở của Penny, tôi đã giúp cô ấy học cách thở bằng cơ hoành. Tôi hướng dẫn cô ấy đặt một tay lên ngực và một tay ngay trên rốn để cô ấy có thể dễ dàng cảm nhận được nhịp thở của mình đến từ đâu, và bắt đầu hướng hơi thở vào bụng. Hít vào: căng bụng ra. Thở ra: hóp bụng vào. Bước tiếp theo của Penny là dùng tay tạo một áp lực nhỏ lên ngực và bụng để cô ấy cảm thấy hơi thở như bị đẩy ngược lại. Trong 3 phút, Penny thực hành cách làm dịu nhịp thở của mình, nhẹ nhàng làm chậm nhịp thở và lấy ít không khí vào cơ thể hơn để tạo ra sự thiếu hụt không khí nhẹ. Tôi yêu cầu Penny thực hành bài tập này trong 10 phút, 5 lần mỗi ngày. Phần còn

lại của cô ấy đơn giản chương trình bao gồm thở bằng mũi mọi lúc và dán miệng vào ban đêm để đảm bảo rằng cô ấy không thở bằng miệng khi ngủ.

Tôi đã gặp Penny vài lần trong những tuần tiếp theo, và đến tuần thứ ba, điểm BOLT của cô ấy đã tăng lên 25 giây. Quan trọng hơn, các triệu chứng rối loạn nhịp tim của cô đã giảm đi đáng kể.

Bài tập tôi đưa cho Penny rất giống với phương pháp Papworth do Tiến sĩ Claude Lum phát triển. Tiến sĩ Lum nổi tiếng với những nghiên cứu về việc điều trị hô hấp quá mức và được mô tả như một "bác sĩ chăm sóc cổ điển", người đã thể hiện những phẩm chất hiếm có của cả sự thông cảm và kiên nhẫn, đặc biệt là đối với những người mắc bệnh tâm thần. Năm 1959, tại Bệnh viện Papworth ở Cambridgeshire, Anh Quốc, Tiến sĩ Lum thành lập một nhóm phát triển kỹ thuật bắc cầu tim phổi, và trong những thập kỷ sau đó, mối quan tâm của ông về tăng thông khí theo thói quen đã tăng lên. Cùng với nhóm chuyên gia vật lý trị liệu của mình, ông đã phát triển phương pháp Papworth để giải quyết chứng rối loạn nhịp thở phổ biến này. Tiến sĩ Lum dành mọi nỗ lực để nâng cao nhận thức về hội chứng giảm thông khí thông qua các bài viết và bài giảng của mình, nhiều bài viết và bài giảng của ông đã được xuất bản trên các tạp chí y khoa uy tín, bao gồm Lancet, Tạp chí của Hiệp hội Y học Hoàng gia và Tạp chí Nghiên cứu Tâm lý. Ông là một trong những bác sĩ hiếm hoi có động lực và lòng can đảm cống hiến phần lớn cuộc đời làm việc của mình để tìm ra nguyên nhân của rất nhiều căn bệnh phổ biến của nền văn minh mà chỉ có thể điều trị bằng thuốc.

Đau tim: Một liên kết bị thiếu

Nhồi máu cơ tim, xảy ra khi lượng máu đến tim bị giảm nghiêm trọng hoặc bị cắt hoàn toàn. Sự ngưng trệ của máu này dẫn đến tình trạng đói oxy và làm tổn thương hoặc chết một phần cơ tim.

Các cơn đau tim thường xảy ra trong hoặc sau khi tập thể dục hoặc căng thẳng về cảm xúc. Cả hai hoạt động đều làm tăng thể tích thở và khi thể tích thở lớn hơn nhu cầu trao đổi chất của cơ thể, carbon dioxide sẽ bị loại bỏ khỏi phổi và máu, dẫn đến giảm lưu lượng máu và giảm oxy hóa ở tim.

Có tới 10% bệnh nhân đau tim có các triệu chứng do tăng thông khí. Trong một nghiên cứu cụ thể, 3 đến 6% bệnh nhân cho thấy kết quả bình thường trên chụp mạch vành ngay sau khi họ bị nhồi máu cơ tim, cho thấy rằng các cơn nhồi máu thực tế không phải do bất kỳ bệnh tim tiềm ẩn nào mà có thể là do tăng thông khí.

Lưu lượng máu đến cơ tim giảm do tăng thông khí có thể là nguyên nhân một phần hoặc toàn bộ gây ra nhồi máu cơ tim ở một số người. Do đó, cách chúng ta thở, và kết quả là nồng độ carbon dioxide trong máu của chúng ta, có thể có những ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe và chức năng của trái tim chúng ta.

Trong các phần tiếp theo, chúng tôi sẽ điều tra xem liệu những bệnh nhân có vấn đề về tim, bao gồm cả những người bị đau tim, có thở nặng hơn bình thường hay không và liệu các bài tập thở nhằm điều chỉnh lượng thở có thể làm giảm nguy cơ mắc thêm các vấn đề về tim hay không và liệu tăng thông khí trong quá trình hồi sức có thể ảnh hưởng xấu đến kết quả.

Bệnh tim và Tăng thông khí

Những người mắc một số loại bệnh tim có xu hướng thở nặng nhọc và dồn dập hơn những người khỏe mạnh hơn, nhưng nhiều người cũng giảm các triệu chứng khi lượng thở của họ được điều chỉnh về mức bình thường. Nếu những người này đã thực hành thở nhẹ trong lần đầu tiên, liệu họ có ít nguy cơ phát triển bệnh tim hơn không?

Một nghiên cứu trên 20 bệnh nhân suy tim mãn tính từ trung bình đến nặng cho thấy những người này có thể tích thở từ 15,3 đến 18,5 lít mỗi phút. Cho rằng thể tích thở bình thường phải từ 4 đến 6 lít mỗi phút, mỗi bệnh nhân này đang thở một thể tích không khí đủ cho hai hoặc ba người. Nghiên cứu này cùng với các nghiên cứu tương tự khác cho thấy bệnh nhân suy tim mãn tính thở quá mạnh. Những bệnh nhân có biểu hiện thở nặng nhọc cũng được phát hiện có cảm giác khó thở khi vận động.

Điều này không có gì ngạc nhiên khi bạn nhận ra rằng cách chúng ta thở khi nghỉ ngơi sẽ quyết định cách chúng ta thở khi luyện tập thể chất. Hít thở rõ rệt từ ngực trên khi nghỉ ngơi dẫn đến khó thở tăng lên khi tập luyện thể chất và chu kỳ ăn quá mức sẽ tiếp tục. Từ nghiên cứu này, rõ ràng là cách chúng ta thở là một yếu tố góp phần vào sức khỏe tim mạch, cho thấy mối tương quan thuận giữa việc tăng thể tích thở và mức độ nghiêm trọng của suy tim mãn tính. Không chỉ ăn quá nhiều làm giảm khả năng bơm máu của tim đi khắp cơ thể, thở quá nhiều còn làm giảm lưu lượng máu đến một phần cơ tim, gây ra tình trạng không đủ oxy. Trong một nghiên cứu năm 2004 được công bố trên Tạp chí Phòng ngừa và Phục hồi Tim mạch Châu Âu, 55 người đàn ông đã được kiểm tra hai tháng sau khi bị đau tim.

Sau khi tuân theo một chương trình tập thở, thể tích thở mỗi phút của bệnh nhân giảm đáng kể khoảng 50 phần trăm — từ 18,5 xuống 9,8 lít. Cần nhớ rằng thể tích thở bình thường mỗi phút là 4 đến 6 lít, bằng chứng từ nghiên cứu này rằng những bệnh nhân bị đau tim cũng có xu hướng thở vượt quá mức cần thiết, nhưng thể tích này có thể giảm xuống nhiều so với bình thường. Đơn giản bằng cách thực hiện các bài tập thở điều chỉnh. Ngoài ra, những bệnh nhân thực hành các bài tập thở này cho thấy nồng độ carbon dioxide trong máu động mạch của họ tăng lên, từ 33,2 mmHg lên mức cao nhất của mức bình thường là 44,2 mmHg. Dựa trên những cải thiện về thể tích thở và chức năng hô hấp, các tác giả của nghiên cứu khuyến nghị rằng việc luyện tập lại nhịp thở có thể hoạt động như một biện pháp phục hồi chức năng có giá trị sau cơn đau tim.

Các nghiên cứu khác xác nhận những lợi ích này, cho thấy các bài tập thở có thể có tác động lâu dài đến chức năng hô hấp và giúp giảm các triệu chứng của rối loạn chức năng tim như thế nào.

Tăng thông khí trong hồi sức tim phổi (CPR)

Chúng ta đã thấy rõ tác dụng của thở nhẹ có thể cải thiện lưu lượng máu và oxy như thế nào, và thậm chí có thể giúp ngăn ngừa các cơn đau tim ở những người hít thở quá nhiều không khí. Ăn quá nhiều có thể gây ra nhiều lo ngại về sức khỏe, nhưng có một nguy cơ đáng lo ngại hơn liên quan đến tình trạng này, theo nghĩa đen có thể tạo ra sự khác biệt giữa sự sống và cái chết.

Hồi sức tim phổi (CPR) được thực hiện trong thời gian tim ngừng đập để giúp bảo tồn chức năng não bình thường cho đến khi có thể thực hiện các biện pháp tiếp theo để

khôi phục lưu thông máu và hô hấp. Chúng ta biết rằng tăng thông khí làm giảm lưu lượng máu và giảm oxy của tim, nhưng các nghiên cứu cũng cho thấy thông khí quá mức trong quá trình hô hấp nhân tạo thực sự có hại cho sự sống còn.

Các nhà nghiên cứu đã điều tra các trường hợp hô hấp nhân tạo dẫn đến tử vong do thông khí quá mức được áp dụng bởi các nhân viên cứu hộ được đào tạo bài bản nhưng quá hăng hái. Mặc dù đã được đào tạo đầy đủ, những chuyên gia này đã làm thông khí cho bệnh nhân của họ trong khi cố gắng hồi sức với nhịp thở cao hơn mức cần thiết. Người ta cho rằng áp lực đường thở cao do đưa nhiều không khí vào bệnh nhân hơn mức cần thiết có tác động bất lợi — và cuối cùng là gây tử vong — đối với lưu lượng máu của bệnh nhân. Một nghiên cứu đã kết luận với cảnh báo sau: “Cần phải giáo dục bổ sung cho những người chuyên làm công tác cứu hộ CPR để giảm những hậu quả chết người mới được xác định này của việc tăng thông khí trong quá trình hô hấp nhân tạo”.

Xem lại những phát hiện ở trên, thật sốc khi nghĩ rằng chính quy trình được thiết kế để giúp cứu sống con người thực tế lại có tác dụng ngược lại. Nó còn gây sốc hơn khi chúng ta xem xét mối quan hệ giữa thể tích thở và lưu lượng máu đến tim lần đầu tiên được ghi nhận cách đây hơn một thế kỷ. Rất may, kể từ năm 2007 đã có một sự thay đổi lớn trong quy trình hô hấp nhân tạo liên quan đến thông khí bằng tay.

Trong những năm qua, tôi đã chứng kiến nhiều vận động viên trẻ ở mọi cấp độ thở quá mạnh so với mức độ tập luyện của họ. Trong chương này, tôi đã cố gắng kết nối điểm liên quan giữa thể tích thở quá mức, giảm ôxy của tim và kết quả là các bất thường về điện tâm đồ, đau tim và bệnh tim mãn tính. Chỉ hợp lý khi phỏng đoán rằng một trái tim oxy hóa kém sẽ ít có khả năng đối phó với các yêu cầu tập thể dục cường độ cao. Tuy nhiên, hàng tháng tôi vẫn thấy các báo cáo về trẻ em, thanh thiếu niên và thanh niên đang ở độ tuổi sung sức chết vì những căn bệnh tim tiềm ẩn. Khi nghe tin, tôi thường tự hỏi: Liệu thảm kịch này có thể tránh được nếu nạn nhân được khuyến khích thở bình thường và bằng mũi? Thể tích thở của các vận động viên cũng như không phải vận động viên đều cần được chú ý đúng mực, và nhận thức cao hơn, công sức mà chúng ta bỏ ra sẽ hoàn toàn xứng đáng để cứu lấy sinh mạng của con trẻ.

CHƯƠNG 12: PHÒNG TRÁNH BỆNH HEN SUYỄN KHI TẬP THỂ DỤC

Khi còn nhỏ, các phương pháp điều trị bệnh hen suyễn của Julian - nay đã 43 tuổi, bao gồm thuốc ho, hít hơi nước từ một ấm đun nước sôi và các chuyến đi đến bờ biển để tận hưởng lợi ích của không khí biển. Nhiều đêm, Julian nhớ lại tình trạng thở khò khè của mình, nó tồi tệ đến nỗi anh đã thức gần hết đêm, với đầu đưa ra ngoài cửa sổ để cố gắng thở. Bất kỳ ai đã từng trải qua bệnh hen suyễn khi còn nhỏ trong thập niên 70 và 80 có thể làm chứng cho khoảng thời gian, mà các bậc cha mẹ đều đã rất lo lắng để cố gắng giúp con họ thở.

Vào cuối những năm 1980, Julian đã được kê nhiều loại thuốc giảm đau và thuốc phòng ngừa, thêm vào đó là việc thường xuyên đến bệnh viện để điều trị bằng máy phun sương. Chu kỳ uống thuốc và nhập viện không bao giờ kết thúc này diễn ra liên tục trong nhiều năm, mặc dù Julian đã cố gắng giữ gìn sức khỏe, nhưng anh vẫn thường cảm thấy mình không thể thở được, đặc biệt là vào những lúc nửa đêm.

Tua nhanh đến năm 2006, Julian đang dùng liều cao hơn của thuốc hen suyễn trong khi thể chất dần dần giảm sút, một chu kỳ hoàn toàn không hiệu quả bắt đầu ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và tinh thần của anh ấy. Câu chuyện của Julian là điển hình của bất kỳ người nào mắc bệnh hen suyễn từ trung bình đến nặng; mặc dù tập thể dục có thể rất có lợi, nhưng nhiều người bị hen suyễn thường hay có xu hướng tránh nó vì sợ lên cơn.

Đầu năm 2007, Julian tham dự một trong các khóa học ở Dublin của tôi, tại đó chúng tôi tập trung vào thở bằng mũi, thở nhẹ và thực hành giữ hơi thở khi đi bộ. Julian uống liều thuốc cắt cơn cuối cùng sau khi kết thúc khóa học.

Trong vòng sáu tháng, bệnh hen suyễn của Julian đã cải thiện đáng kể và đến Giáng sinh năm 2007, anh ấy đã có liều thuốc phòng ngừa cuối cùng. Thể lực của anh ấy cũng được cải thiện và anh ấy có thể bơi một dặm mỗi ngày, năm lần một tuần. Vào năm 2008, bác sĩ đa khoa của Julian đã đồng ý phân loại lại hồ sơ bệnh án của anh ấy là “đã khỏi bệnh hen suyễn”.

Trong ba năm tiếp theo, kế hoạch tập luyện của Julian đã tiến triển bao gồm tám giờ đạp xe cường độ cao trong nhà, các lớp tập chạy bộ và kéo giãn cơ mỗi tuần, cũng như các kỹ thuật thở bằng mũi và giảm khối lượng khí thở mà anh ấy học được từ khóa học của tôi.

Những thay đổi này, cùng với việc điều chỉnh thói quen ăn uống của Julian, cho phép anh ấy cải thiện hiệu suất của mình, tận hưởng nhiều năng lượng và sở hữu sức chịu đựng cao hơn. Ở tuổi bốn mươi vào năm 2012, Julian đã tham gia năm cuộc thi bán marathon, trải qua 750 dặm. Anh ấy đã đạt được thành tích cá nhân là 1:46 trong đường chạy bán marathon thứ ba của mình; hai tuần sau, anh hoàn thành cuộc đua marathon Berlin trong 3:57. Sau cuộc thi Marathon Berlin, anh đã thi đấu ở cuộc thi Marathon

Thành phố Dublin và về đích trong 4 giờ. Trong sáu tháng, Julian đã giảm 8 phút so với thời gian bán marathon đầu tiên của mình.

Trong sáu năm, Julian đã tiến bộ, từ một cuộc gặp gỡ tình cờ với một trong những cuốn sách của tôi, để rồi tham gia khóa học thở, đã cải thiện thể lực của anh ấy, giúp loại bỏ hoàn toàn thuốc kê đơn cho bệnh hen suyễn, và giúp anh ấy hoàn thành đường chạy marathon và bán marathon trong thời gian rất đáng nể!

Từ *hen suyễn* bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp và có nghĩa là “thở hổn hển”. Mặc dù bệnh hen suyễn đã xuất hiện từ rất lâu nhưng ngày nay nó ảnh hưởng đến nhiều người hơn bao giờ hết. Bệnh hen suyễn do thể dục thể thao ảnh hưởng đến ước tính từ 4-20 % dân số nói chung và 11-50 % giới vận động viên. Điều thú vị là một nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong khi 55% vận động viên bóng đá và 50% vận động viên bóng rổ có đường thở bị thu hẹp thường có khả năng bị hen suyễn, thì các vận động viên môn thể thao bóng nước lại có ít triệu chứng hen suyễn hơn. Sau đây, chúng ta cùng tìm hiểu lý do tại sao điều này có thể xảy ra.

Vậy, nguyên nhân nào gây ra bệnh hen suyễn? Các lý thuyết phổ biến nhất bao gồm giả thuyết về vệ sinh (hygiene hypothesis), dựa trên tiền đề rằng việc quá sạch sẽ dẫn đến trẻ em không tiếp xúc với đủ vi trùng, do đó suy giảm khả năng miễn dịch khi trưởng thành. Giải thích thứ hai thường được dẫn ra là sự gia tăng ô nhiễm, nhưng mặc dù điều này có thể là một tác nhân kích thích cơn hen, nhưng nó không nhất thiết là nguyên nhân. Ví dụ, phía tây Ireland, nơi tôi sống, có tỷ lệ mắc bệnh hen suyễn cao nhưng chất lượng không khí rất tốt.

Có thể còn có một yếu tố khác đóng vai trò quan trọng trong việc gây ra bệnh hen suyễn - đó là thói quen hít thở quá nhiều? Nếu điều này là đúng, thì chắc chắn việc giảm thể tích thở có thể chữa được căn bệnh này. Bằng cách xem xét các nguyên nhân và triệu chứng của bệnh hen suyễn, cũng như những thay đổi sinh lý do hen suyễn gây ra, chúng ta có thể bắt đầu xác định tầm quan trọng của các bài tập thở trong việc điều trị bệnh hen suyễn.

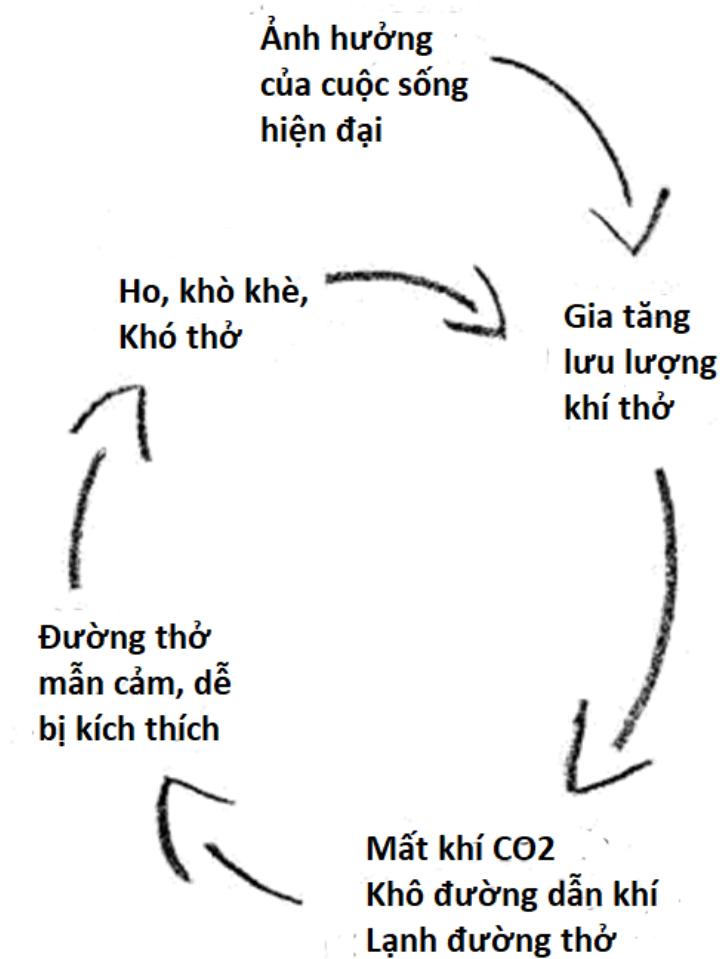
Vì hen suyễn là một tình trạng đặc trưng bởi khó khăn trong việc thở, nên cách tiếp cận hợp lý là cố gắng tìm ra nguyên nhân gốc rễ bằng cách giải quyết các thói quen thở kém. Giải quyết bệnh hen suyễn từ góc độ này không phải là mới và đã được áp dụng bởi bác sĩ Hy Lạp cổ đại Galen và bác sĩ Paracelsus ở thế kỷ 16, người đã khuyến nghị các bài tập nín thở và thở để điều trị ho và hẹp đường thở.

Tỷ lệ mắc bệnh hen suyễn tỉ lệ thuận lên với mức độ giàu có. Sự giàu có tăng lên dẫn đến sự thay đổi trong mức sống: Thực phẩm được chế biến nhiều hơn, căng thẳng cạnh tranh gia tăng, nhà cửa kín gió hơn, chúng ta ít tập thể dục hơn và phần lớn công việc không cho phép ta vận động. Năm mươi năm trước, hoàn cảnh sống và làm việc của chúng ta khá khác biệt, và tỷ lệ mắc bệnh hen suyễn thấp hơn đáng kể. Trong thời gian đó, chúng ta ăn nhiều thức ăn tự nhiên hơn, ít căng thẳng cạnh tranh hơn, nhà cửa thông thoáng và hầu hết các ngành nghề đều liên quan đến lao động chân tay. Hồi đó, lối sống này rất có lợi cho việc thở bình thường hơn, và kết quả là bệnh hen suyễn ít phổ biến hơn nhiều.

Như chúng ta đã thấy, thể tích thở bình thường của một người trưởng thành khỏe mạnh thường là 4 đến 6 lít không khí mỗi phút, nhưng người lớn bị hen suyễn thể hiện thể tích thở khi nghỉ ngơi là 10 đến 15 lít mỗi phút, gấp hai đến ba lần so với mức cần thiết. Hãy tưởng tượng tác động lên hệ hô hấp khi một cá nhân thở quá nặng hai lần hoặc ba lần cả ngày, diễn ra mỗi ngày.

Thở bình thường khi nghỉ ngơi bao gồm hơi thở đều đặn, im lặng, bằng bụng được hít vào và thở ra bằng mũi. Mặt khác, những người bị hen suyễn thể hiện thói quen thở bằng miệng với các cử động thở dài, đánh hơi đều đặn và có thể nhìn thấy bằng mắt, xuất phát từ ngực trên. Trong đợt cấp của bệnh hen suyễn, các triệu chứng như thở khò khè và khó thở tăng lên cùng với nhịp hô hấp, liên quan đến mức độ nghiêm trọng của tình trạng này. Nói cách khác, khi bệnh hen suyễn trở nên trầm trọng hơn, thì thể tích thở cũng tăng lên.

Mặc dù đã được ghi nhận rõ ràng rằng những người bị hen suyễn thở quá nhiều, nhưng cần phải xác định xem việc tăng thể tích thở là nguyên nhân hay hậu quả của tình trạng này. Khi đường hô hấp thu hẹp sẽ tạo ra cảm giác ngột ngạt và phản ứng bình thường là đưa nhiều không khí vào phổi hơn để cố gắng loại bỏ cảm giác này. Dù thế nào đi nữa thì đó cũng là một vòng luẩn quẩn; đường hô hấp bị thu hẹp dẫn đến thở nặng hơn gây tăng thể tích thở, dẫn đến hẹp đường thở và cứ thế sức khỏe ngày càng trở nên tồi tệ hơn, tình trạng bệnh nặng hơn và hình thành thói quen thở xấu là điều hiển nhiên.



Cách duy nhất để xác định liệu thở quá nhiều có gây ra bệnh hen suyễn hay không là điều tra xem điều gì sẽ xảy ra khi một nhóm người mắc bệnh hen suyễn thực hành các bài tập thở được thiết kế để đưa thể tích thở của họ về mức bình thường.

Một nghiên cứu tại Bệnh viện Mater ở Brisbane cho thấy khi thể tích thở của người lớn mắc bệnh hen suyễn giảm từ 14 lít xuống 9,6 lít mỗi phút, các triệu chứng của họ giảm 70%, nhu cầu dùng thuốc cấp cứu giảm 90% và nhu cầu phòng ngừa, thuốc steroid giảm 50 phần trăm. Nghiên cứu đã phát hiện ra mối quan hệ trực tiếp giữa việc giảm thể tích thở và cải thiện bệnh hen suyễn. Thể tích thở càng gần mức bình thường thì các triệu chứng hen suyễn như ho, thở khò khè, tức ngực và khó thở càng thuyên giảm. Hơn nữa, nhóm đối chứng của thử nghiệm — những người đã được dạy về chương trình quản lý bệnh hen suyễn tại nhà của bệnh viện — không có tiến triển. Lý do cho điều này là do không có sự thay đổi về thể tích thở của họ. Các nghiên cứu sâu hơn đã củng cố những phát hiện này bằng cách chỉ ra rằng những người bị hen suyễn thực hành giảm thể tích thở có khả năng kiểm soát bệnh hen suyễn tốt hơn nhiều, biểu hiện rõ ràng thông qua nhu cầu sử dụng steroid dự phòng và thuốc cấp cứu của họ giảm đáng kể trong vòng 3 đến 6 tháng.

Kể từ năm 2002, tôi đã dạy hàng ngàn trẻ em và người lớn mắc bệnh hen suyễn cách giải quyết nguyên nhân gốc rễ của tình trạng của họ - thở quá nhiều. Các tác nhân như lông động vật, mật bụi, tập thể dục, ô nhiễm, vệ sinh quá mức và thay đổi thời tiết thường được coi là nguyên nhân của các triệu chứng hen suyễn, nhưng theo kinh nghiệm của

tôi, đại đa số những người mắc bệnh đều có thể kiểm soát đáng kể tình trạng của họ, bất kể tác nhân là gì, bằng cách học cách thở nhẹ. Nguyên nhân cơ bản của các triệu chứng hen suyễn liên tục hầu như luôn luôn là do hít thở quá nhiều. Miễn là học sinh hiểu các bài tập và dành thời gian để thay đổi nhịp thở của mình, kết quả tích cực là nhất quán và có thể tái tạo.

Dựa trên thực tế là một số thử nghiệm lâm sàng đã chỉ ra rằng các triệu chứng hen suyễn và nhu cầu dùng thuốc điều trị hen suyễn giảm đáng kể sau khi thực hiện các bài tập giảm dung lượng hô hấp, không còn nghi ngờ gì nữa, việc thở quá mức là một nguyên nhân góp phần đáng kể vào bệnh hen suyễn. Tất nhiên, những người dễ bị hen suyễn tăng thể tích thở để bù lại cảm giác nghẹt thở cũng là điều bình thường. Nhưng hành động này chỉ đơn giản là một phần của vòng lặp phản hồi. Các yếu tố của cuộc sống hiện đại làm tăng thể tích thở, có thể kích hoạt bệnh hen suyễn ở những người có khuynh hướng di truyền. Khi cơn hen thuyên giảm, người bệnh thở nhanh hơn và dồn dập hơn, khiến tình trạng bệnh trở nên tồi tệ hơn. Mặc dù điều quan trọng là phải nhận ra vòng lặp phản hồi này, nhưng bước đầu tiên để giải quyết bệnh hen suyễn là giảm thói quen thở quá mức.

Tôi có thể nhìn thấy bản thân ở bất kỳ trẻ em hoặc người lớn nào mắc bệnh hen suyễn vì trong hơn 20 năm, tôi đã vật lộn với các triệu chứng tương tự; Tôi đã không thể thực hiện ngay cả những bài tập thể dục cơ bản nhất, mũi của tôi liên tục bị nghẹt và tôi liên tục thở bằng miệng. Năm này qua năm khác, thuốc điều trị hen suyễn của tôi tăng lên mà các triệu chứng của tôi không hề thuyên giảm. Giấc ngủ, sự tập trung, tâm trạng và chất lượng cuộc sống của tôi đều bị ảnh hưởng xấu. Một cách tình cờ, khi tôi được biết đến công trình nghiên cứu của bác sĩ người Nga Konstantin Buteyko, tôi đã có thể đẩy lùi căn bệnh hen suyễn của mình. Trong vòng vài ngày ngắn ngủi, tình trạng thở khò khè của tôi giảm đáng kể, chỉ đơn giản bằng cách học cách bịt mũi và bình thường hóa lượng thở. Tôi đã không còn thở khò khè trong mười ba năm qua, và tất cả những gì tôi làm là học cách thở bình thường trở lại.

Điều này có tác động to lớn đến cuộc sống của tôi đến nỗi tôi đã thay đổi nghề nghiệp vào năm 2001 và đào tạo lại dưới sự bảo trợ của Tiến sĩ Buteyko quá cố. Vào năm 2002, tôi thành lập Tổ chức Chăm sóc Bệnh hen suyễn để giúp công bố thông tin này cho trẻ em và người lớn mắc bệnh hen suyễn. Các phòng khám của chúng tôi hiện đã được có mặt ở nhiều quốc gia.

Bước đầu tiên để giải quyết tình trạng thở quá mức mãn tính là chuyển từ thở bằng miệng sang thở bằng mũi. Trong khi thở bằng mũi là quan trọng đối với tất cả mọi người, thì đối với những người dễ bị hen suyễn, đó là điều cấp thiết nhất. Khi thể tích thở lớn hơn bình thường, người bệnh có xu hướng mở miệng để không khí vào phổi nhiều hơn. Những người được chẩn đoán mắc bệnh hen suyễn thường cảm thấy họ không nhận đủ không khí trong khi thở bằng mũi, điều này khiến họ phải thở bằng miệng.

Thở bằng miệng ảnh hưởng đến bệnh hen suyễn theo một số cách:

- Không khí đưa vào miệng không được lọc các phần tử trong không khí, bao gồm vi trùng và vi khuẩn.
- Miệng không hiệu quả bằng mũi trong việc điều hòa không khí, để có nhiệt độ và độ ẩm thích hợp trước khi đi vào phổi.

- Vì miệng cung cấp không gian rộng hơn để thở so với mũi, làm cho thể tích thở sẽ cao hơn, khiến cho quá nhiều khí cacbonic bị tống ra khỏi phổi. Carbon dioxide là một chất "mở" tự nhiên của cơ trơn trong đường thở. Do đó, việc mất đi cacbon điôxít khiến đường thở của bệnh hen suyễn càng thu hẹp hơn.
- Không giống như thở bằng mũi, thở bằng miệng không cho phép chúng ta hưởng lợi từ oxit nitric ở mũi, hỗ trợ khả năng phòng thủ của phổi.

Xem xét tất cả các yếu tố này, không có gì ngạc nhiên khi thở bằng miệng làm giảm chức năng phổi ở những người bị hen suyễn nhẹ và đóng một vai trò quan trọng trong việc làm trầm trọng thêm các triệu chứng hen suyễn.

Thở bằng mũi không chỉ quan trọng khi nghỉ ngơi, mà khi vận động thể chất cũng rất có lợi. Trong một bài báo được xuất bản trên Tạp chí American Review of Respiratory Disease, các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu tác dụng có lợi của việc thở bằng mũi đối với bệnh hen suyễn do tập thể dục. Nghiên cứu quan sát thấy rằng hầu hết các đối tượng mắc bệnh hen suyễn đều thở bằng miệng khi được yêu cầu thở "tự nhiên". Các tác giả phát hiện ra rằng thở bằng miệng khi tập thể dục khiến đường thở càng thu hẹp hơn. Ngược lại, khi các đối tượng được yêu cầu chỉ thở bằng mũi khi tập thể dục, bệnh hen suyễn do tập thể dục hoàn toàn không xảy ra. Bài báo kết luận rằng "vòm họng và hầu họng đóng vai trò quan trọng trong hiện tượng co thắt phế quản do gắng sức." Nói một cách dễ hiểu, tác dụng của việc thở bằng mũi là không thể thiếu để giảm hoặc tránh hoàn toàn bệnh hen suyễn do gắng sức.

Việc các vận động viên ưu tú mắc bệnh hen suyễn thường ưu tiên bơi lội hơn các hình thức tập luyện khác không phải là một sự ngẫu nhiên. Trong khi bơi, mặt ở dưới nước, làm giảm lượng không khí đưa vào phổi và tăng khả năng chịu đựng của vận động viên đối với carbon dioxide. Mặc dù vận động viên bơi lội có thể hít thở bằng miệng nhưng tác dụng bảo vệ của việc giảm thở vẫn còn rõ ràng. Trẻ em hoặc người lớn mắc bệnh hen suyễn cũng có thể thích bơi lội hơn vì nước tạo áp lực nhẹ lên ngực và bụng, hạn chế thêm lượng thở và cải thiện thành tích thể thao.

Sự khác biệt giữa tập thể dục trên cạn và bơi lội về kiểu thở và thể tích là đáng kể đối với những người mắc bệnh hen suyễn. Trên cạn, kiểu thở của bạn trong khi tập thể dục không bị hạn chế như khi ở trong nước, có nghĩa là bạn rất dễ thở quá mức, dẫn đến co thắt đường thở, giảm lượng CO₂ trong máu và điểm BOLT thấp hơn. Đối với một người bị hen suyễn, thở quá mức trong khi nghỉ ngơi dẫn đến thở quá mức trong khi tập thể dục, từ đó dẫn đến bệnh hen suyễn do tập thể dục. Tuy nhiên, tập thể dục dưới nước tự nhiên khiến bạn hạn chế nhịp thở và giảm thể tích thở về mức bình thường, mang đến một môi trường an toàn và hiệu quả hơn nhiều để cho những người mắc bệnh hen suyễn tập thể dục.

Ở đầu chương này, chúng ta đã xem xét thống kê cho thấy rằng trong một nhóm vận động viên, việc thu hẹp đường thở ảnh hưởng đến 55% vận động viên bóng đá và 50% vận động viên bóng rổ, nhưng 0% người chơi bóng nước. Với sự chênh lệch rõ rệt như vậy, những yếu tố nào có thể giải thích sự khác biệt? Câu trả lời, như bạn có thể đoán được, rất đơn giản. Luyện tập bóng nước bao gồm việc nín thở và bơi dưới nước, dẫn đến khả năng chịu đựng cao hơn với carbon dioxide, tăng lượng oxit nitric và giảm thể tích thở. Với thể tích thở bình thường hơn, xu hướng hen suyễn sẽ không xuất hiện.

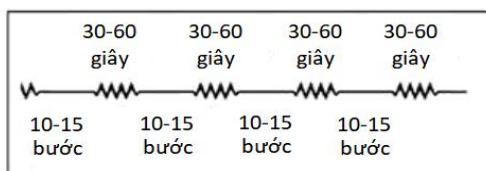
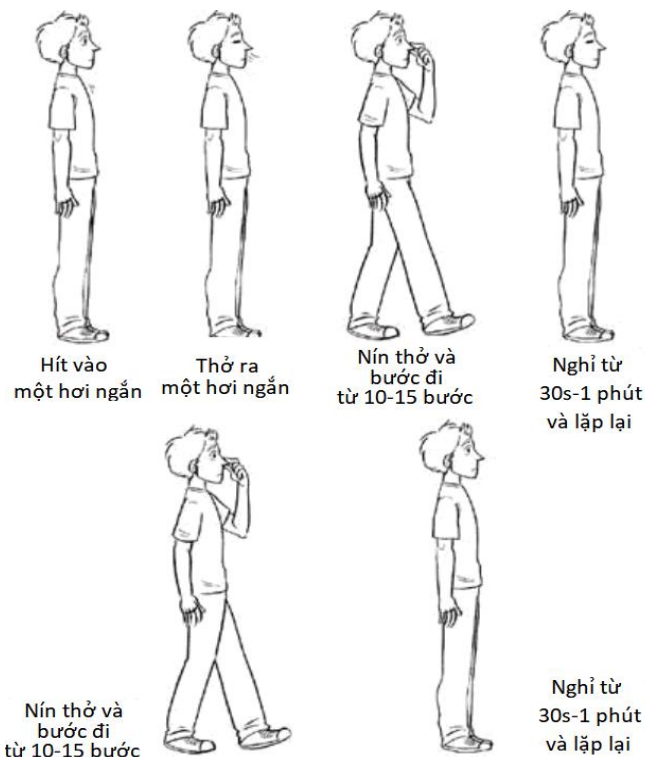
Tuy nhiên, nếu bạn bị hen suyễn và không muốn đi bơi, có một cách đơn giản hơn! Phương pháp Oxygen Advantage kết hợp tất cả các khía cạnh có lợi của bơi lội và hơn thế nữa. Mặc dù hành động bơi lội mang lại những lợi ích riêng biệt, nhưng đã có nhiều tài liệu chứng minh rằng việc dành thời gian trong các hồ bơi khử trùng bằng clo không phải là lý tưởng đối với bệnh hen suyễn, vì clo có thể gây tổn thương mô phổi. Hơn nữa, trong khi bơi lội làm giảm lượng thở, thì điều quan trọng hơn vẫn là giải quyết thói quen thở kém bên ngoài hồ bơi. Nhiều vận động viên bơi lội vẫn thở bằng miệng theo thói quen và tiếp tục sử dụng thói quen thở kém làm giảm hiệu suất thể thao và duy trì bệnh hen suyễn của họ.

Thành công của bạn trong việc giải quyết bệnh hen suyễn sẽ dựa trên khả năng tăng điểm BOLT của bạn bằng cách sử dụng thở nhẹ để thở đúng và bài tập mô phỏng vùng cao được mô tả trong cuốn sách này. Bạn sẽ tìm thấy một chương trình cụ thể cho nhu cầu của bạn trong Phần IV. Mục đích chung là tăng điểm BOLT của bạn lên 40 giây. Thời gian tốt nhất để đo điểm BOLT của bạn để theo dõi sự tiến bộ là khi vừa thức dậy vào buổi sáng, và nếu kết quả đo BOLT của bạn duy trì dưới 20 giây, thì các triệu chứng hen suyễn của bạn sẽ vẫn còn. Tuy nhiên, khi điểm BOLT vào sáng sớm của bạn lớn hơn 20 giây, các triệu chứng như thở khò khè, ho, khó thở và tức ngực sẽ biến mất. Điều quan trọng cần lưu ý là khi bạn phải đối mặt với một sự kích động bạn vẫn có thể dễ mắc một số triệu chứng ngay cả khi bạn đã đạt được điểm BOLT 20 giây; Điểm BOLT 40 giây là cần thiết để loại bỏ hoàn toàn các triệu chứng hen suyễn.

Ngay cả khi bạn cố gắng đạt được điểm BOLT cao, thì bạn vẫn có thể tiếp tục gặp các triệu chứng, tùy thuộc vào tiền sử bệnh của bạn và các yếu tố khởi phát. Khả năng ngăn chặn ảnh hưởng của bệnh hen suyễn bằng cách sử dụng bài tập dưới đây phụ thuộc vào hai yếu tố: điểm BOLT khi nghỉ ngơi của bạn cao bao nhiêu và bạn phản ứng nhanh như thế nào với sự xuất hiện của các triệu chứng. Bạn bắt đầu thực hành bài tập càng sớm, thì càng dễ dàng ngăn ngừa các triệu chứng trở nặng hơn. Bỏ qua các triệu chứng và bạn hy vọng chúng sẽ tự biến mất, các tác động của bệnh hen suyễn có xu hướng trở nên tồi tệ hơn và nó có thể tự cướp đi sinh mạng bất cứ lúc nào. Nếu bạn thường xuyên gặp các triệu chứng hen suyễn, bạn sẽ biết rằng tình trạng thở khò khè và ho, thường nặng hơn theo thời gian, vì vậy điều quan trọng là phải can thiệp thật sớm.

Bài tập này có thể giúp ngăn chặn các triệu chứng hen suyễn, nhưng trước tiên hãy xin ý kiến bác sĩ. Sau đó, hãy làm theo các hướng dẫn bên dưới trong suốt giai đoạn đầu của tình trạng tức ngực, thở khò khè, ho hoặc cảm lạnh đầu. Nếu bạn không thể ngừng các triệu chứng của mình trong vòng 10 phút, hãy dùng thuốc ngay. Và tất nhiên, nếu bạn đang gặp phải các triệu chứng nghiêm trọng, thì hãy dùng thuốc cấp cứu ngay lập tức. Nếu thuốc cấp cứu của bạn không ngăn chặn các triệu chứng của bạn trong vòng vài phút, bạn nên gọi bác sĩ y tế ngay lập tức.

Để ngăn chặn các triệu chứng hen suyễn trước khi chúng trở nên nặng hơn, hãy làm theo các bước sau:



- Hít vào và thở ra từng hơi ngắn thật nhẹ nhàng bằng mũi.
- Nín thở và đi bộ từ 10 đến 15 bước.
- Dừng đi, thả lỏng mũi và tiếp tục hít vào và thở ra nhẹ nhàng bằng mũi.
- Chờ từ 30 đến 60 giây và lặp lại.
- Tiếp tục vừa đi vừa nín thở trong 10 đến 15 bước, sau đó nghỉ ngơi với hít thở bằng mũi trong 30 đến 60 giây.
- Nếu các triệu chứng nhẹ, bạn có thể nín thở hơn 10 đến 15 bước.
- Thực hiện bài tập này trong ít nhất 10 phút.

Ngoài việc thở bằng mũi và đạt được điểm BOLT cao, việc khởi động đúng cách cũng rất quan trọng để tránh bị hen suyễn do gắng sức. Thời gian khởi động tối thiểu phải là 10 phút. Một bài khởi động tốt bao gồm đi bộ nhanh, trong khi tập nín thở từ mức độ trung bình đến mạnh mỗi phút hoặc lâu hơn. Sau 10 phút khởi động, hãy tăng tốc độ để bạn di chuyển nhanh nhất có thể trong khi vẫn duy trì hơi thở bằng mũi. Nếu bạn cảm thấy cần phải mở miệng, hãy chậm lại. Duy trì bài tập này, sẽ giúp cho hơi thở của bạn bình thường trở lại.

Kết quả tích cực của các bài tập thở bằng mũi và giảm thở đối với các triệu chứng của bệnh hen suyễn rất nhanh chóng và đáng kinh ngạc. Với phương pháp đơn giản này, thực sự không có lý do gì để một người nào đó phải chịu đựng thêm vì sự khó chịu của bệnh hen suyễn.

CHƯƠNG 13: Ý CHÍ NỖ LỰC TRONG THI ĐẤU: THIÊN BẨM HAY ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG?

Vào năm 1704, một con ngựa đua tên là Darley Arabian đến Anh từ Syria và 95% con lai thuần chủng ngày nay là con cháu của nó. Nhà di truyền học Patrick Cunningham và các đồng nghiệp từ trường cũ của tôi, Trinity College Dublin, đã truy tìm nguồn gốc của gần một triệu con ngựa từ hai thế kỷ qua và xác định rằng 30% sự biến đổi trong hiệu suất thi đấu ở những con thuần chủng chỉ xảy ra vì một lý do duy nhất là di truyền. Trong cuộc tranh luận về tự nhiên so với nuôi dưỡng, những kết quả này cho thấy rằng tự nhiên đóng một phần quan trọng trong năng khiếu thể thao của chúng ta.

Có một vùng đặc biệt, nơi mà sự kết hợp giữa di truyền và hành vi có ảnh hưởng đáng kể đến thành tích thể thao, đó là cách mà khuôn mặt và hàm phát triển trong thời thơ ấu. Ví dụ, hãy xem cấu trúc khuôn mặt và hàm của những người từng đoạt huy chương vàng Olympic bao gồm Usain Bolt, Sanya Richards-Ross, Steve Hooker và Roger Federer. Điều đáng chú ý là đối với nhóm này, và với đại đa số các vận động viên hạng nhất, là sự phát triển hướng về phía trước của khuôn mặt và chiều rộng của hàm. Thành công của vận động viên phụ thuộc vào việc có đường hô hấp tốt, điều đó lại phụ thuộc vào việc sở hữu một cấu trúc khuôn mặt bình thường. Nếu thời thơ ấu bạn có thói quen mở miệng hoặc mút ngón tay cái thường xuyên sẽ khiến khuôn mặt phát triển khác đi so với hướng phát triển vốn có.

Trên thực tế, Michael Phelps, vận động viên Olympic được nhiều huy chương nhất mọi thời đại, là một trong số rất ít vận động viên đẳng cấp nhất không có dấu hiệu của sự phát triển về phía trước của hàm và có cấu trúc khuôn mặt rộng. Dựa trên đặc điểm khuôn mặt của anh ấy, có nhiều khả năng anh ấy đã từng thở bằng miệng trong thời thơ ấu, và có thể đã cần đến chỉnh nha ở tuổi thiếu niên. Cũng có thể Phelps đã chọn bơi lội, một cách vô tình hay cố ý, vì đây là môn thể thao duy nhất mà anh ta có thể vượt trội. Hoạt động bơi rất hạn chế hô hấp giúp bù lại các tác động tiêu cực phát sinh từ việc thở bằng miệng hoặc từ cách thở kém hiệu quả.

Mặc dù việc thở bằng mũi là sự sắp đặt của tự nhiên, nhưng nhiều trẻ em - đặc biệt là những trẻ bị hen suyễn hoặc nghẹt mũi - thường thở bằng miệng. Các nhà nghiên cứu Brazil đã điều tra tỷ lệ thở bằng miệng ở trẻ em từ 3 đến 9 tuổi đã nhận thấy rằng 55% trong số 370 đối tượng được lựa chọn ngẫu nhiên là thở miệng. Trẻ em thường xuyên thở bằng miệng có khuynh hướng làm phát triển những biến đổi xấu đối với khuôn mặt, hàm và sự thẳng hàng của răng. Thở bằng miệng ảnh hưởng đến hình dạng của khuôn mặt theo hai cách. Đầu tiên, khuôn mặt có xu hướng dài ra và thu hẹp lại. Thứ hai, hai hàm không phát triển đầy đủ và bị lùi ra khỏi vị trí lý tưởng, do đó làm giảm kích thước đường thở. Nếu hai hàm không được đặt ở vị trí vừa đủ ở phía trước trên khuôn mặt, chúng sẽ lấn vào đường thở. Hãy thử tự kiểm tra: Ngậm miệng, héch cằm và hít vào thở ra bằng mũi, chú ý đường đi của không khí xuống phía sau hai hàm. Bây giờ, hãy làm tương tự nhưng kéo cằm vào trong hết mức có thể, bạn có thể sẽ cảm thấy như thể cổ họng của mình bị đóng lại khi bạn cố gắng thở. Đây chính là việc cấu trúc khuôn

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

mặt kém phát triển sẽ ảnh hưởng lên kích thước đường thở của bạn. Không có gì lạ khi những người có đường thở bị hạn chế có xu hướng thích thở bằng miệng.

Các lực do môi và lưỡi tác động chủ yếu ảnh hưởng đến sự phát triển trên khuôn mặt của trẻ. Môi và má tạo một áp lực vào bên trong khuôn mặt, trong đó lưỡi lại tạo ra một lực tác động ngược trở lại. Khi ngậm miệng, lưỡi dựa vào vòm họng, tác dụng lực nhẹ làm phát triển hàm trên. Bởi vì lưỡi rộng và hình chữ U, kéo theo hình dạng của hàm trên cũng phải rộng và hình chữ U. Nói cách khác, hình dạng của hàm trên phản ánh hình dạng của lưỡi. Hàm trên rộng hình chữ U là tối ưu để chứa tất cả các răng của chúng ta.

Tuy nhiên, trong quá trình thở bằng miệng, rất ít khả năng lưỡi nằm trong vòm miệng. Hãy thử nó cho chính mình: Mở miệng của bạn và đặt lưỡi của bạn trên vòm miệng trên của bạn. Bây giờ hãy cố gắng thở bằng miệng. Mặc dù có thể hút một lượng không khí vào phổi, nhưng bạn sẽ có cảm giác sẽ không ổn. Do đó, lưỡi của người thở bằng miệng sẽ có xu hướng đặt ở hàm dưới hoặc ở vị trí gây cản trở khí quản. Vì hàm trên không được định hình bởi áp lực bình thường của lưỡi, nên kết quả cuối cùng là sự phát triển của hàm trên hẹp hình chữ V. Về mặt thẩm mỹ, điều này góp phần thu hẹp cấu trúc khuôn mặt, răng khấp khểnh và các vấn đề về nha. Người ta đã ghi nhận rõ rằng trẻ em thở bằng miệng sẽ có khuôn mặt dài hơn.

Cách thứ hai mà cấu trúc khuôn mặt bị ảnh hưởng bởi cách chúng ta thở khi còn nhỏ là vị trí của hai hàm. Cách phát triển của hàm có ảnh hưởng trực tiếp đến độ rộng của đường hô hấp trên. Đường hô hấp trên của chúng ta bao gồm mũi, khoang mũi, xoang và cổ họng. Các môn thể thao vận động mạnh đòi hỏi đường thở trên lớn giúp không khí lưu thông tự do ra vào phổi. Mặc dù điểm BOLT cao và kỹ thuật thở hiệu quả là yếu tố quan trọng để đạt được hiệu suất cao, nhưng việc sở hữu khí quản có thể hoạt động tự do mang lại lợi thế to lớn. Ví dụ, một vận động viên marathon có nhịp thở hiệu quả nhưng khí quản có chiều rộng bằng ống hút hẹp sẽ không đi quá xa.

Sự phát triển bình thường của khuôn mặt là về phía trước. Vì một đứa trẻ thở bằng miệng sẽ không đặt lưỡi của mình ở vòm miệng, làm các hàm không thể được định hình đúng bởi lưỡi và sự phát triển về phía trước tự nhiên của các hàm bị cản trở. Điều này dẫn đến hàm bị lùi lại so với vị trí lý tưởng, làm ảnh hưởng đến khí quản. Để đường hô hấp và nửa dưới của khuôn mặt phát triển chính xác, trẻ bắt buộc phải thở bằng mũi một cách thường xuyên. Thở bằng mũi với lưỡi đặt trên vòm miệng giúp thiết lập các điều kiện lý tưởng cho sự phát triển bình thường của khuôn mặt.

Tôi đã chuyển từ thở bằng miệng sang mũi vào cuối những năm 1990, khi tôi mới 20 tuổi, nhưng chỉ sau khi tôi gặp các nhà trị liệu chức năng Joy Moeller, Barbara Greene và Karen Samuel vào năm 2006, tôi mới biết được vị trí chính xác của lưỡi. Cho đến lúc đó, tôi vẫn chưa quan tâm đến nó một chút nào, và rất có thể lưỡi tôi đã chơi với không có điểm tựa trong suốt ba mươi hai năm. Giữa họ, Joy, Barbara và Karen đã dành gần một trăm năm để đào tạo mọi người về vị trí của lưỡi và cơ mặt nhằm giải quyết nhiều vấn đề bất lợi ảnh hưởng đến sự phát triển của hàm và răng. Chi hàng ngàn đô la cho việc điều trị chỉnh nha có thể trở nên vô ích nếu không giải quyết được những thói quen xấu như thở bằng miệng, đẩy lưỡi và nuốt sai cách. Và bạn có thể tránh khỏi việc điều trị chỉnh nha nếu những thói quen xấu này không được phát triển ngay từ đầu.

Ở tư thế nghỉ đúng, ba phần tư của lưỡi phải ấn nhẹ vào vòm miệng với đầu lưỡi đặt ngay sau răng cửa trên - chính vị trí mà chúng ta đặt lưỡi để tạo ra âm N “nuh.” Cũng

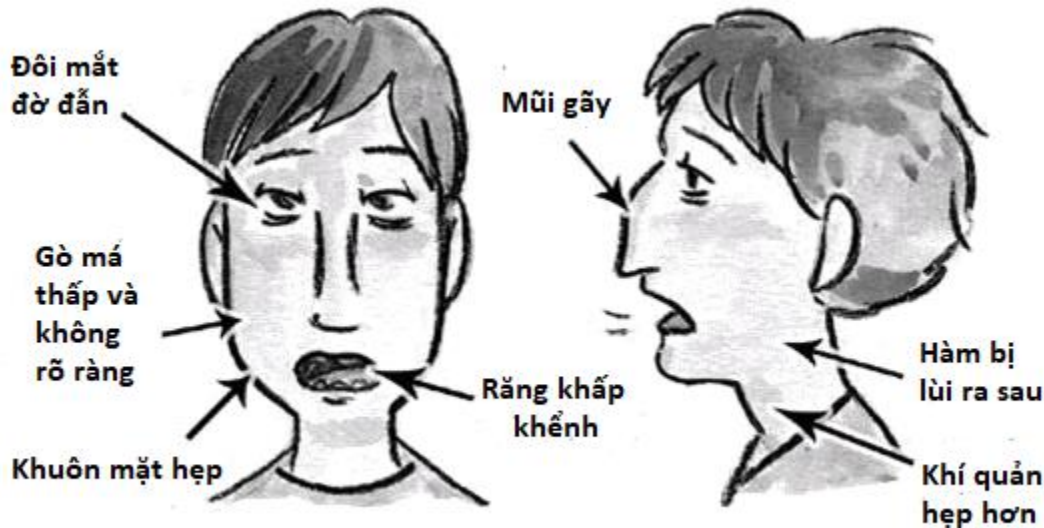
giống như thở bằng mũi, tư thế nghỉ tối ưu của lưỡi không phải là một khám phá mới. Trong hàng ngàn năm, nó đã trở thành một phần quan trọng của yoga phương Đông và Phật giáo. Yogi Bhajan, người đã giới thiệu Kundalini yoga đến Hoa Kỳ vào năm 1968, đã công nhận vòm miệng trên và đầu lưỡi là hai bộ phận quan trọng nhất của cơ thể. Các kinh sách Phật giáo cổ xưa Pali Canon có những đoạn mô tả cách Đức Phật ép lưỡi của mình vào vòm miệng nhằm mục đích kiểm soát cơn đói và tâm trí.

Hình minh họa này cho thấy các đặc điểm trên khuôn mặt của người thở bằng mũi theo đội trưởng Robbie Keane của đội bóng đá Quốc tế Ireland và LA Galaxy:



Nhận thấy vị trí của hai hàm hướng về trước, gò má cao, kích thước đường thở và chiều rộng của khuôn mặt. Hàm khỏe và hướng về phía trước sao cho cảm gần như về phía trước của mũi. Khi các họa sĩ vẽ tranh minh họa về một người đàn ông thống trị, sức mạnh của anh ta thường được truyền tải bằng một bộ hàm gò ghề và cường điệu. Về mặt xã hội, cấu trúc khuôn mặt rộng và đường viền hàm (jawline) chắc khỏe được coi là khỏe mạnh và hấp dẫn hơn so với cằm lẹm. viền hàm vuông vức cổ điển không chỉ giúp bạn có nhiều khả năng hẹn hò hơn mà nó còn có lợi cho số dư tài khoản ngân hàng của bạn. Trong một bài nghiên cứu được viết bởi các nhà nghiên cứu từ trường đại học kinh tế California tại Riverside, những người đàn ông có khuôn mặt rộng hơn được cho là những nhà đàm phán cứng rắn hơn, và hợp đồng mà họ đàm phán ký kết thường cao hơn gần 2.200 đô la so với những nhà đàm phán có khuôn mặt hẹp. Trong một nghiên cứu riêng biệt của cùng các tác giả, người ta thấy rằng các công ty do nam giới lãnh đạo có khuôn mặt rộng hơn cũng đạt được hiệu quả tài chính vượt trội.

Trong suốt quá trình phát triển của chúng ta, các nhà nhân chủng học xã hội đã coi ngoại hình khuôn mặt là yếu tố quyết định trong việc thiết lập thứ hạng xã hội và vai trò cá nhân. Về đẹp không chỉ là vẻ bề ngoài, và Aristotle đã đúng khi ông tuyên bố rằng “Về đẹp là một lời giới thiệu tuyệt vời hơn nhiều so với bất kỳ lá thư giới thiệu nào”.



Trong hình trên, hàm bị lùi lại và đường thở nhỏ hơn, dẫn đến giảm hiệu suất thi đấu. Nếu hàm ở vị trí hướng về phía trước nhiều hơn, mũi sẽ thẳng và nhỏ hơn. Đôi mắt trông có vẻ mệt mỏi khi khuôn mặt bị lõm xuống và gò má kém rõ nét. Thở miệng thường xuyên, mãn tính cũng liên quan đến những thay đổi tư thế, dẫn đến giảm sức mạnh cơ bắp, giảm độ giãn nở của lồng ngực và suy giảm khả năng thở. Điều thú vị là các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người thở bằng miệng có nhiều khả năng là nam giới.

Mặc dù hình ảnh trên được phóng đại phần nào, nhưng những đặc điểm này có thể nhận dạng được ở hàng nghìn trẻ em và người lớn, những người đã rơi vào kế hoạch của hệ thống chăm sóc sức khỏe và không được khuyến khích thở bằng mũi. Những người này thường có sức khỏe kém, thiếu năng lượng và khả năng tập trung. Theo lời của Tiến sĩ Yosh Jefferson: “Những đứa trẻ này thường không ngủ ngon vào ban đêm do đường thở bị tắc nghẽn; sự thiếu ngủ này có thể ảnh hưởng xấu đến sự phát triển và kết quả học tập của các em. Nhiều đứa trẻ trong số này bị chẩn đoán nhầm với chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADD) và tăng động”.

Tiến sĩ Egil Peter Harvold, một chuyên gia về chỉnh nha và dị tật sọ mặt, đã thực hiện nghiên cứu sâu rộng về sự phát triển cấu trúc khuôn mặt của loài khỉ trong những năm 1970, đã phát hiện ra rằng việc hạn chế thở bằng mũi trong vài năm dẫn đến việc hàm bị hạ thấp, răng khấp khểnh và các dị tật khác trên khuôn mặt. Mặc dù ngày nay chúng ta sẽ coi việc thử nghiệm trên động vật vô tội theo cách này là vô nhân tính, nhưng lại để hàng trăm nghìn trẻ em tham gia vào một thí nghiệm tương tự và trải qua những dị tật sọ não do ảnh hưởng của việc thở bằng miệng. Các nghiên cứu của Tiến sĩ Harvold đã mở đường cho việc điều trị và ngăn ngừa sự phát triển không đúng của hàm và mặt, và được công nhận gần như độc quyền vì đã cho ra đời một nhánh chỉnh nha được gọi là liệu pháp thiết bị chức năng đến Bắc Mỹ.

Một nghiên cứu năm 2012, điều tra về những thay đổi lâu dài đối với cấu trúc khuôn mặt do thở bằng miệng, đã cho thấy thói quen có vẻ “lãnh tính” này “trên thực tế có tác động liên tục tức thì và có thể kéo dài đối với nhiều chức năng sinh lý và hành vi”. Trẻ sơ sinh và trẻ em thở bằng miệng do tắc mũi có khả năng mọc răng khấp khểnh và khuôn mặt dài hơn, hẹp hơn, ảnh hưởng vĩnh viễn đến ngoại hình của trẻ. Việc thở bằng miệng

cũng ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của trẻ, bao gồm hạn chế đường hô hấp dưới, chất lượng giấc ngủ kém, mức độ căng thẳng cao và chất lượng cuộc sống thấp hơn. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng thói quen thở bằng miệng thậm chí có thể liên quan đến hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh.

“Giữ chặt” răng của bạn!

Trong vài năm qua, tôi đã được mời đến thuyết trình về cách thở bằng mũi tại các hội nghị nha khoa ở Châu Âu, Úc và Hoa Kỳ. Mỗi hội nghị mang đến một cơ hội tuyệt vời để nói chuyện với các chuyên gia quốc tế trong nha khoa và các ngành liên quan, bao gồm cả chỉnh nha. Có hai nhóm cụ thể trong chỉnh nha có quan điểm trái ngược nhau: bác sĩ chỉnh nha chức năng và bác sĩ chỉnh răng truyền thống.

Một bác sĩ chỉnh nha chức năng chú trọng vào việc đạt được hình dạng chuẩn xác của khuôn mặt cũng như làm đều răng. Trẻ được đeo các thiết bị chức năng để giúp định hướng sự phát triển của mặt, hàm và răng để đạt được tiềm năng di truyền đầy đủ của chúng. Quan điểm phổ biến của các bác sĩ chỉnh nha chức năng cho rằng tình trạng răng chen chúc không phải do răng quá to mà nhiều khả năng là do hàm quá nhỏ do thở bằng miệng hoặc do mút ngón tay cái. Do đó, hướng điều trị là cần thận mở rộng hai hàm và hướng chúng về phía trước để tạo khoảng trống cho răng, và việc nhổ răng chỉ được thực hiện như một biện pháp cuối cùng.

Ngược lại, trọng tâm chính của chỉnh nha truyền thống là làm đều răng, còn hình dạng khuôn mặt và kích thước đường thở chỉ là thứ yếu. Răng mọc chen chúc thường được điều trị bằng cách nhổ 4 chiếc răng tiền hàm/răng nanh còn tốt và rút hoặc kéo các răng cửa về phía sau để lấp lại khoảng trống thừa đã tạo ra. Sự thay đổi này đôi khi khiến khuôn mặt, đặc biệt là xung quanh môi, trông như bị lõm vào trong, mũi và cằm nhô ra ngoài. Việc nhổ răng trước này cũng có thể gây ra các vấn đề về khớp xương hàm, nếu hàm dưới bị ép về phía sau quá xa. Khi hàm dưới lùi quá xa, nó sẽ chèn vào đường hô hấp trên, làm giảm kích thước đường thở và ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng thể thao.

Nếu bạn là cha mẹ của một đứa trẻ đang điều trị chỉnh nha, tôi muốn truyền đạt một số lời khuyên từ bác sĩ chỉnh nha quốc tế John Mew, người đã dành cả cuộc đời mình để đảm bảo sự phát triển bình thường của khuôn mặt trẻ em:

- Trước tiên, hãy hỏi bác sĩ chỉnh nha xem ban đầu sẽ phải nhổ bao nhiêu răng vĩnh viễn và sau này có thể cần nhổ thêm bao nhiêu chiếc nữa. Đáng buồn thay, hầu hết trẻ em được điều trị chỉnh hình răng hàm mặt truyền thống đều bị mất 4 răng tiền hàm, và gần một nửa số trẻ này sẽ không có chỗ cho răng khôn, khiến chúng chỉ còn có 24 răng. Điều này hoàn toàn có thể tránh được, bằng cách bảo đảm sự phát triển bình thường của khuôn mặt.
- Hỏi bác sĩ của bạn xem liệu họ có tự tin về việc tránh làm tăng sự phát triển theo chiều dọc của khuôn mặt con bạn hay không. Bạn có quyền được thông báo về tất cả các liệu pháp điều trị và được cảnh báo về các vấn đề có thể xảy ra.

Kiến thức là sức mạnh. Cách tiếp cận tốt nhất để xác định các phương pháp điều trị cho bạn và con bạn là nghiên cứu cả phương pháp điều trị chỉnh nha chức năng và truyền thống. Lựa chọn phương thức tiếp cận đúng sẽ có ảnh hưởng đối với sức khỏe của con bạn; rất đáng để đầu tư một ít thời gian để chọn một giải pháp không xâm lấn hơn là xâm lấn. Vì nhổ răng chỉ nên là biện pháp cuối cùng.

Đừng để đến khi quá trễ

Theo nghiên cứu của Mỹ, 95% sự phát triển chu vi vòng đầu của trẻ em da trắng Bắc Mỹ trung bình diễn ra ở độ tuổi lên 9. Tuy nhiên, sự phát triển của hàm dưới vẫn tiếp tục cho đến khoảng mười tám tuổi.

Dựa trên những quan sát này, vì sự phát triển chính xác của sọ mặt nên việc can thiệp sớm bằng cách thở bằng mũi và đặt lưỡi đúng vị trí là cần thiết. Tác động tiêu cực của thở bằng miệng đối với cấu trúc hàm và mặt sẽ ảnh hưởng nhiều nhất vào trước tuổi dậy thì, vì vậy chỉ có cơ hội ngắn ngủi để tránh phải điều trị chỉnh nha và tránh những thay đổi không tốt trong cấu trúc khuôn mặt của trẻ.

Con gái tôi ba tuổi. Lần đầu tiên bé bắt đầu thở bằng miệng vào lúc 8 tháng tuổi khi mọc răng, và kể từ đó tôi khuyến khích bé thở bằng mũi. Tôi làm gương bằng cách thở bằng mũi của mình mọi lúc, và khen ngợi bé bất cứ khi nào bé ngậm miệng lại. Khi chúng tôi sống ở vùng nông thôn, tôi thường sẽ chỉ cho bé thấy chú lừa Charlie thở bằng mũi, con mèo Snowball cũng vậy. Những con vật thông minh đều như vậy!

Về mặt di truyền, con gái tôi có nhiều khả năng mắc chứng hôi miệng vì cả tôi và vợ tôi đều mắc các bệnh về hô hấp nghiêm trọng khi lớn lên. Bạn hãy bắt đầu khuyến khích trẻ thở bằng mũi càng sớm càng tốt, và đảm bảo lưỡi được đặt đúng vị trí. Bạn không chỉ có thể giúp các bé tránh hoàn toàn việc điều trị chỉnh nha, mà còn cải thiện hình dạng khuôn mặt, sức khỏe nói chung và khả năng thể thao của chúng sẽ chỉ bị ảnh hưởng đáng kể trong vài năm ngắn ngủi này. Ngay cả những khuynh hướng di truyền cũng có thể được giảm thiểu khi hành động và hành vi đúng đắn được đảm bảo.

Cách đây vài năm, tôi đã viết một cuốn sách về phát triển cá nhân dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và phụ huynh có tựa đề Buteyko Meets Dr. Mew: Buteyko Method for Children and Teenagers về những thay đổi sọ mặt liên quan đến thở bằng miệng. Tôi đã đưa một lượng lớn nghiên cứu vào chủ đề này và bao gồm nhiều bài báo và nghiên cứu được bình duyệt để hỗ trợ tuyên bố của tôi. Hầu hết các bậc cha mẹ đều bị sốc khi họ nhận ra rằng răng khấp khểnh, khuôn mặt hẹp, mũi to và hàm chưa phát triển có thể tránh được nếu trẻ chỉ được khuyến khích thở bằng mũi. Không chỉ thành tích thể thao bị ảnh hưởng mà cả sức khỏe suốt đời! Chúng ta không thể xem thường về tác động của việc thở bằng miệng đối với sự phát triển của con cái chúng ta. Những tác động bất lợi mà tôi phải chịu từ thời thơ ấu khi thở bằng miệng mong là sẽ không xảy ra với bất kỳ ai khác, hãy trang bị những kiến thức mà chúng tôi đã mang đến cho bạn về lợi ích của việc thở bằng mũi.

CHƯƠNG 14: HÃY XEM TẬP LUYỆN THỂ THAO LÀ MỘT PHẦN THIẾT YẾU CỦA CUỘC SỐNG

Trong suốt 2 triệu năm qua, chúng ta đã tồn tại kể cả khi siêu thị, cửa hàng tiện lợi, lò vi sóng và các tiệm thức ăn nhanh McDonald's chưa xuất hiện. Trước kia, để tìm kiếm lương thực nuôi sống chính mình và gia đình, vận động thể chất là cần thiết để hái lượm quả mọng và thực vật hoặc truy đuổi con mồi – thường suốt nhiều ngày liền – cho đến khi nó gục xuống vì kiệt sức.

Đặt lên bàn cân để so sánh với lối sống lười vận động thời nay, liệu có bao nhiêu người có đủ khả năng sinh tồn khi thức ăn không được bày bán sẵn? Có một điều chắc chắn là – cần phải có một sự thay đổi thái độ khủng khiếp diễn ra. Muốn ăn thì chúng ta phải vận động thường xuyên và bền bỉ, cơ thể con người được tạo ra và phát triển vì điều này. Tại sao chúng ta ở hiện tại lại dừng vận động, đơn giản vì việc săn tìm thức ăn không còn cần thiết nữa?

Và mặc dù có thể đã quá muộn để nhiều người trong chúng ta trở thành những vận động viên ưu tú, nhưng chúng ta vẫn có thể tận hưởng và thu được lợi ích đáng kể từ việc luyện tập thể chất thường xuyên. Ngay cả khi bạn đã sống một cuộc sống tương đối ít vận động cho đến bây giờ, bạn có thể phát triển thể lực của mình một cách từ tốn và ổn định mà vẫn mang lại thay đổi tích cực cho sức khỏe của chính mình. Có một cảm giác rất tự hào và thành tựu khi chúng ta đứng dậy hoặc rời xa máy tính. Nếu bạn tập thể dục một giờ mỗi ngày, năm lần mỗi tuần, chỉ trong vài tuần, bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt đáng kể về chất lượng giấc ngủ, tâm trạng và tình trạng sức khỏe của mình.

Bất chấp những tiến bộ của khoa học y tế, các căn bệnh của nền văn minh hiện đại vẫn tiếp tục gia tăng, và có thể lập luận rằng chúng ta đang giao trách nhiệm về sức khỏe của mình cho các công ty dược thay vì tự mình điều chỉnh lối sống và chế độ ăn uống để ngăn ngừa bệnh tật ngay từ đầu. Mỗi năm, ngày càng có nhiều người mắc bệnh hen suyễn, bệnh tim, tiểu đường, huyết áp cao và ung thư. Không chỉ vậy, những “căn bệnh” mới liên tục được tạo ra — và một số người sẽ nói đó là do điều kiện thị trường và giá cổ phiếu của các công ty dược phẩm lớn đòi hỏi nhu cầu về thị trường mới và doanh số bán hàng ngày càng tăng. Chúng ta có thể sống lâu hơn, nhưng phải trả giá bằng việc tiêu thụ một lượng lớn thuốc ngay khi chúng ta gần năm mươi hoặc sáu mươi tuổi. Một lựa chọn tốt hơn nhiều để giúp ngăn ngừa sự khởi phát của bệnh - và cũng là một lựa chọn không cần phải tiếp xúc với độc tính hoặc chi phí - là thường xuyên đi bộ nhanh hoặc chạy bộ. Nếu bạn đã không tập thể dục thường xuyên trước đây, vui lòng đến gặp bác sĩ để xin ý kiến trước khi bắt đầu.

Một điều mà hầu hết các chuyên gia y tế đều đồng ý là việc tập thể dục thể chất thường xuyên, trong giới hạn cơ thể cho phép, là vô cùng quan trọng. Hàng chục nghiên cứu trong vài năm qua đã chỉ ra rằng tập thể dục thường xuyên mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư và tiểu đường.

Các nghiên cứu từ những năm 1950 đã tìm hiểu mối quan hệ giữa tập thể dục thường xuyên với sức khỏe tim mạch. Một trong những nghiên cứu sớm nhất được tiến hành bởi Tiến sĩ Jeremy Morris, người đã nghiên cứu tỷ lệ đau tim ở 31.000 công nhân vận

tải. Morris nhận thấy rằng những người soát vé xe buýt, những người mà dành phần lớn thời gian trong ngày để leo lên xuống cầu thang của xe buýt hai tầng, trung bình từ 500 đến 700 bước mỗi ngày, có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn so với những tài xế xe buýt, người đã dành 90% thời gian trong ngày để ngồi. Không chỉ vậy, ở những người soát vé xe buýt, bệnh tim có xu hướng xuất hiện muộn hơn và ít có khả năng gây tử vong hơn.

Nghiên cứu tương tự cũng được thực hiện với hơn 100.000 nhân viên bưu điện, và một lần nữa người ta thấy rằng những người dành cả ngày để đi bộ hoặc đạp xe trong khi chuyển thư có tỷ lệ mắc bệnh tim thấp hơn so với những người làm công việc ít vận động như điện thoại viên, nhân viên thi hành công vụ, thư kí. Những phát hiện của Tiến sĩ Morris sáu mươi năm trước cũng tương tự với ngày nay, vì ngày càng có nhiều người trong chúng ta dành cả ngày ngồi sau bàn làm việc, nên càng cần phải tập thể dục thường xuyên. Điều quan trọng hơn nữa là chúng ta thực hiện bài tập này trong giới hạn cơ thể cho phép.

Cách tốt nhất để đảm bảo rằng chúng ta tập luyện trong khả năng của mình là thở bằng mũi và một điều quan trọng cần cân nhắc là khoảng thời gian bạn có thể thoải mái nín thở, hay còn gọi là điểm BOLT. Khi điểm BOLT của bạn dưới 20 giây, thể tích thở của bạn sẽ lớn hơn những gì cơ thể bạn yêu cầu, dẫn đến nguy cơ thở quá nhanh trong khi tập thể dục. Tất cả nhịp thở nên được thực hiện bằng mũi trong lúc tập luyện để không làm tăng thể tích thở hơn nữa.

Chỉ khi đạt điểm BOLT cao là 40 giây thì thể tích thở mới ở mức bình thường. Điểm BOLT thấp hơn dù ít hay nhiều đều cho thấy thói quen thở quá nhanh. Chúng ta thường nghĩ rằng các vận động viên sẽ sở hữu điểm BOLT cao, nhưng trong thực tế điều này hiếm khi xảy ra. Tôi đã đo điểm BOLT của hàng trăm vận động viên, từ những người chơi thể thao cuối tuần đến những vận động viên ưu tú cấp Olympic, và đoán xem? Phần lớn điểm BOLT đo được dưới 20 giây. Trên thực tế, một số người chỉ có thời gian dưới 10 giây, thấp bằng bất kỳ người nào bị hen suyễn nặng. Thật là sốc khi nghĩ đến áp lực mà việc thở quá nhanh như vậy gây ra cho cơ thể trong khi luyện tập thể chất cường độ cao, vì vậy bất kỳ ai nghiêm túc với việc tập thể dục nên hướng đến việc giảm nhịp thở và tăng điểm BOLT.

Giống như bất kỳ thay đổi nào đối với thói quen của bạn, cách tốt nhất để xác định lợi ích của việc giảm thở, thở bằng mũi và điểm BOLT cao hơn là áp dụng chương trình Tối Ưu Hóa Oxy trong 2 đến 3 tuần. Bạn có thể tìm thấy chương trình tập luyện cụ thể phù hợp với điểm BOLT, quá trình tập thể dục và tình trạng sức khỏe của bạn trong Phần IV của cuốn sách này. Hai hoặc ba tuần là khoảng thời gian tương đối ngắn trong kế hoạch tổng thể của mọi thứ, và hầu hết mọi người sẽ nhận được những lợi ích tích cực trong vòng vài ngày ngắn ngủi. Khi bạn trải nghiệm những lợi ích tích cực, tôi chắc chắn rằng bạn sẽ rất vui khi áp dụng những nguyên tắc này vào cuộc sống của bạn, cho đến tận cuối đời.

Ví dụ, khi lần đầu tiên tôi học bài tập thông mũi và chuyển từ thở bằng miệng sang thở bằng mũi, tôi ngay lập tức cảm thấy đầu óc nhẹ nhàng đi hẳn, và mặc dù đã thở khò khè trong suốt hai mươi năm trước đó, các triệu chứng của tôi đã giảm tới 50% trong vòng ngày đầu tiên thông qua việc thở từ tốn bằng mũi.

Ngay cả khi bạn không muốn thay đổi 100% cách thở sang thở bằng mũi trong mùa luyện tập cao điểm, hãy ghi nhớ rằng bất cứ điều gì bạn làm khi áp dụng Chương Trình **KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết**

Tối Ưu Hóa Oxy vào tập luyện sẽ đem lại thành quả. Cuối cùng, thành công của bạn phụ thuộc vào khả năng cải thiện điểm BOLT — mỗi cải thiện 5 giây sẽ làm cho lợi ích đạt được càng lớn.

Trong Phần IV, tôi đã phác thảo một loạt các chương trình khác nhau phù hợp với từng cá nhân dựa theo chương trình đào tạo hiện tại của họ, điểm BOLT, độ tuổi và sức khỏe tổng thể. Chọn chương trình phù hợp nhất với mức độ thể chất và khả năng của bạn và tiếp tục khi bạn cảm thấy mình đã thu lợi nhiều nhất có thể từ mỗi chương trình.

Bạn có thể giúp tôi một việc được chứ?

Tôi rất tự tin rằng nếu bạn tuân theo các nguyên tắc nêu trong cuốn sách này và làm theo đó để tăng điểm BOLT, thì sức khỏe và thành tích thể thao của bạn sẽ được cải thiện theo nhiều cách.

Kể từ năm 2002, tôi đã quan sát thấy những cải thiện đáng kể về khả năng thể thao của cả vận động viên nghiệp dư và chuyên nghiệp sau khi áp dụng các khái niệm của chương trình Oxygen Advantage. Tôi cũng đã chứng kiến những tác động tiêu cực lên sức khỏe hô hấp, tinh thần và tim mạch do thở quá nhanh. Tôi mong muốn lan tỏa những kỹ thuật đơn giản này đến độc giả như một phương pháp đơn giản và hữu hiệu cho việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của họ.

Và bạn có thể giúp tôi làm điều này!

Tôi sẽ rất biết ơn nếu bạn thử những phương pháp này và sau đó phổ biến cho bạn bè và gia đình của bạn, những người quan tâm đến sức khỏe và thể thao, hoặc những người bị bất kỳ vấn đề nào được mô tả trong cuốn sách này. Bạn cũng có thể giúp đỡ bằng cách viết bài đánh giá về quyển *The Oxygen Advantage* này trên Amazon.com.

Ngoài ra, vui lòng chia sẻ cuốn sách với bất kỳ ai mà bạn nghĩ có thể được hưởng lợi từ các kỹ thuật trong chương trình Tối Ưu Hóa Oxy.

Cuối cùng, nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hoặc chỉ muốn cho tôi biết về trải nghiệm cá nhân của bạn với chương trình Tối Ưu Hóa Oxy, vui lòng để lại cho tôi một lời nhắn. Tôi rất thích nghe nó từ bạn. Bạn có thể liên hệ trực tiếp với tôi tại Patrick@OxygenAdvantage.com.

Cảm ơn và mong những điều tốt đẹp nhất đến với bạn,

Patrick McKeown

Galway, Ireland

PHẦN IV: CHƯƠNG TRÌNH OXYGEN ADVANTAGE CỦA RIÊNG BẠN

Tóm lược và chương trình chung dựa trên chỉ số BOLT và sức khỏe

Mỗi lần tôi làm việc với một khách hàng, tôi thiết kế ra một chương trình về rèn luyện hô hấp kèm theo các quy tắc về lối sống để giúp người đó đạt được mục tiêu một cách an toàn và nhanh nhất có thể. Khi lựa chọn một chương trình, việc cân nhắc dựa trên sức khỏe và chỉ số BOLT của mỗi cá nhân là cần thiết. Việc nhìn nhận sâu hơn lối sống của họ cũng hữu ích để điều chỉnh bài tập sao cho hạn chế tối thiểu ảnh hưởng đến lịch làm việc và thói quen tập luyện hiện tại. Tôi hoàn toàn hiểu được khó khăn tìm ra thời gian để tập luyện trong một cuộc sống bận rộn, đó là lý do chương trình Oxygen Advantage tạo ra những bài tập/kỹ thuật nhanh, dễ và hợp lý để có thể kết hợp với các chương trình tập luyện khác. Một điều chắc chắn rằng chỉ số BOLT thấp có thể dẫn tới sự kiệt sức, giảm tập trung và năng suất kém, do đó bằng cách dành ra nửa tiếng đến một tiếng mỗi ngày để tập luyện những bài tập này, chỉ số BOLT của bạn sẽ tăng kéo theo năng lượng, sự hạnh phúc và năng suất cũng tăng. Tôi đã thấy minh chứng ở hàng ngàn khách hàng, chỉ dùng một khoảng thời gian ít ỏi để tăng khả năng oxy hóa cũng đã là một khoảng đầu tư nhiều lợi ích.

Cách tốt nhất để tiếp cận chương trình Oxygen Advantage là xem nó như một sự thay đổi về lối sống và là người bạn đồng hành hơn là chỉ coi nó như các bài tập cần phải thực hiện trong ngày. Bằng cách này nó sẽ trở thành một phần cuộc sống của bạn chứ không phải là một việc hay nghĩa vụ cần phải làm.

Bản tóm tắt chung của chương trình Oxygen Advantage

Thói quen hô hấp mức bao gồm việc thở nhiều không khí hơn mức cơ thể cần khi nghỉ và tập thể dục. Hô hấp quá mức dẫn tới:

- Giảm khí CO₂ trong máu
- Thở bằng miệng và không sử dụng được hoàn toàn khí NO₂
- Làm suy nhược khả năng dẫn oxy vào tế bào máu (tham khảo hiệu ứng Bohr)
- Thất chặt nhóm cơ trơn trong mạch máu và ống khí
- Ảnh hưởng xấu lên nồng độ pH trong máu
- Giảm sự oxy hóa của các nhóm cơ đang hoạt động và nội tạng, bao gồm cả não và tim
- Tăng hàm lượng acid trong cơ và sự mệt mỏi khi tập luyện
- Giới hạn khả năng vận động
- Ảnh hưởng xấu lên sức khỏe

Các lợi ích khi tập luyện chương trình Oxygen Advantage:

- Cải thiện chất lượng giấc ngủ và năng lượng
- Dễ thở hơn nhờ giảm sự khó thở khi tập luyện
- Tăng hồng cầu và EPO một cách tự nhiên
- Tăng sự oxy hóa của các nhóm cơ hoạt động và nội tạng
- Giảm sự tích tụ lactic acid và giảm mệt mỏi
- Tăng hiệu năng chạy bộ và lượng VO₂ tối đa
- Tăng năng suất các bài hiếu khí (aerobic)
- Tăng năng suất các bài kỵ khí (anaerobic)

Tổng kết các bài tập trong Oxygen Advantage

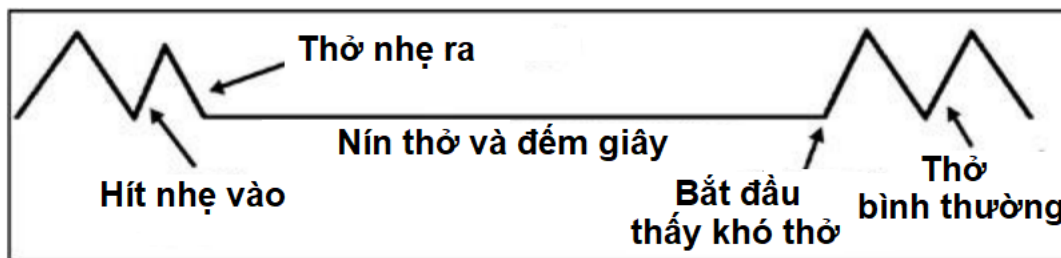
Các bài tập và cách đo chỉ số BOLT đã được mô tả chi tiết ở các chương trước

Bài kiểm tra về mức oxy trong cơ thể (BOLT)

1. Bài tập thông mũi
2. Thở nhẹ đến thở đúng
3. Thở nhẹ đến thở đúng – chạy bộ thường, chạy bộ nhanh hoặc bất cứ các hoạt động nào khác
4. Hồi phục hô hấp, cải thiện sự tập trung
5. Mô phỏng việc tập luyện ở nơi cao – chạy bộ nhanh, đạp xe, bơi
6. Mô phỏng nâng cao việc tập luyện ở nơi cao

Bài kiểm tra về mức oxy trong cơ thể (BOLT)

Tiến trình của bạn có thể được đánh giá bằng việc cải thiện sự khó thở khi tham gia các hoạt động thể chất, bạn cảm thấy như thế nào, và điểm số BOLT của bạn như hình :



1. Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi, và thở nhẹ ra bằng mũi.
2. Bịt mũi bằng ngón tay để ngăn không khí tràn vào phổi.
3. Đếm thời gian cho đến khi bạn cảm thấy muốn thở trở lại.
4. Khi xác định muốn thở vào lại, bạn sẽ có thể cảm thấy các nhóm cơ thở chuyển động đầu tiên (Phần cơ bụng có thể giật và cơ cổ sẽ gồng cứng).
5. Đưa tay ra khỏi mũi và thở vào bằng mũi.
6. Khi thở lại lần đầu xong, việc bạn hít vào nên trở lại bình thường ngay sau đó.

Điểm số **BOLT** của bạn là khoảng thời gian (tính bằng giây) mà bạn có thể nhịn thở cho đến khi có cảm giác muốn thở trở lại trong cơ thể. Để tăng điểm số BOLT, bạn cần phải :

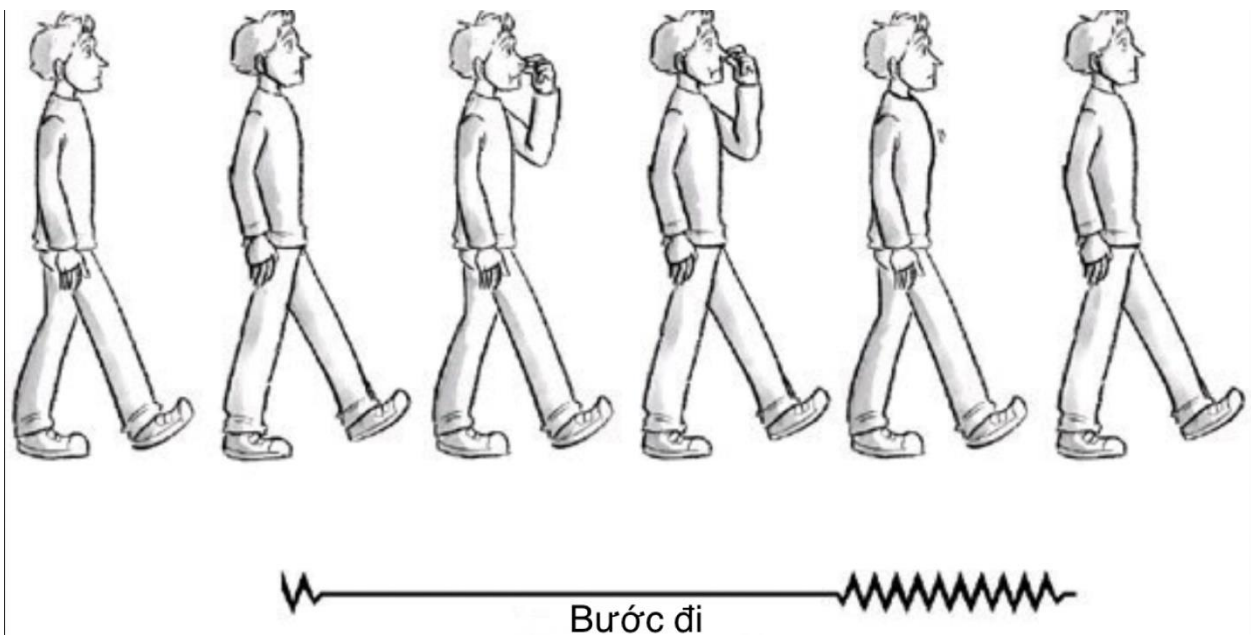
- Thở bằng mũi mọi lúc, kể cả khi tập luyện và ngủ.
- Tránh thở vào quá nhiều khi thở dài, ngáp và nói.

- Tập những bài tập trong chương trình Oxygen Advantage phù hợp với sức khỏe và thể trạng.

Bằng cách kết hợp các bài tập trong Oxygen Advantage vào cuộc sống thường ngày, điểm số BOLT của bạn sẽ tăng từ 3-4 giây ở tuần đầu. Sau khi tập luyện được vài tuần, bạn có thể cảm thấy điểm số BOLT sẽ chững lại ở 20 giây. Tiếp tục tập luyện và kết hợp việc nín thở vào việc tập luyện thể chất của bạn để nâng con số đó lên hơn 20 giây. Có thể cần tới 6 tháng để một người có được điểm số BOLT hơn 40 giây, nhưng kể từ đó thì sức khỏe và thể chất của bạn sẽ hoàn toàn khác trước khi tập. Tận hưởng việc tập luyện nhé !

1. Bài tập thông mũi

(Vui lòng không áp dụng bài tập này nếu điểm số BOLT của bạn dưới 10 giây, bạn đang có thai hoặc bị cao huyết áp, tiền sử bệnh tim, béo phì hoặc bất kì vấn đề về sức khỏe nào khác)



Để thông đường thở bằng mũi, thực hiện các bước sau đây:

1. Thở vào ít, một cách nhẹ nhàng và thở ra tương tự bằng mũi.
2. Bịt lỗ mũi với các ngón tay để nín thở.
3. Đi với nhiều bước nhất có thể khi nín thở. Cố gắng cải thiện sự nín thở, tất nhiên là đừng làm quá nó .
4. Khi thở lại, chỉ được thở bằng mũi, nhịp thở của bạn sẽ ổn định lại ngay tức thì.
5. Khi thở lại, hơi thở đầu thường sẽ lớn hơn bình thường. Hãy cố gắng làm dịu cơn thở đó càng sớm càng tốt bằng cách kiểm soát hơi thở thứ hai và ba.
6. Bạn nên thở bình thường sau 2,3 lần thở. Nếu bạn không làm được thì bạn đã nín thở quá lâu.
7. Đợi 1 phút và lặp lại.
8. Lặp lại bài tập này 5-6 lần cho đến khi thông mũi.

2. Thở nhẹ để thở đúng



1. Đặt một tay lên ngực và một tay ngay phía trên rốn để giúp kiểm soát việc thở.
2. Hít vào và nhẹ nhàng phình bụng ra.
3. Thở ra và nhẹ nhàng hóp bụng vào.
4. Để ý nhịp thở của bạn, ghi nhớ độ lớn và sâu của mỗi hơi thở.
5. Dùng áp lực từ tay để giảm nhẹ chuyển động từ việc thở. Bạn nên cảm thấy bạn đang thở dựa trên đôi tay của mình.
6. Cố gắng giảm độ sâu của mỗi hơi thở.
7. Thở vào nhẹ nhàng và ít hơn theo ý bạn.
8. Thở ra một cách thư giãn, nhẹ nhàng và từ tốn.
9. Thả lỏng hơi thở.
10. Không được làm căng cơ thể, nín thở, hoặc tạm dừng việc thở. Tiếp tục thở vào nhưng thở ít hơn lần trước.
11. Mục đích của bài tập này là để chịu đựng sự thiếu oxy. Cố gắng duy trì 3-5 phút một lần. Nếu như hơi thở của bạn không kiểm soát được nữa hoặc các nhóm cơ thở co giật, thì cơ thể bạn đang thiếu oxy quá sức chịu đựng. Nếu có những dấu hiệu này, ngừng bài tập này và thực hiện lại khi nhịp thở đã ổn định trở lại.

3. Thở nhẹ để thở đúng – chạy bền, chạy nhanh hoặc bất cứ các hoạt động nào khác.

Không quan trọng là bạn thích các loại bài tập nào, hãy chắc chắn bạn quan sát hơi thở của mình và hiểu rõ bên trong cơ thể bạn. Di chuyển sự chú ý từ tâm trí sang cơ thể của bạn. Di chuyển với từng tế bào của cơ thể, từ đỉnh đầu đến đầu ngón chân.

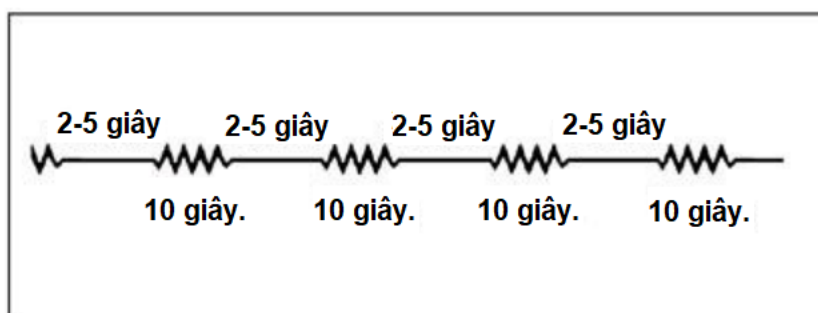
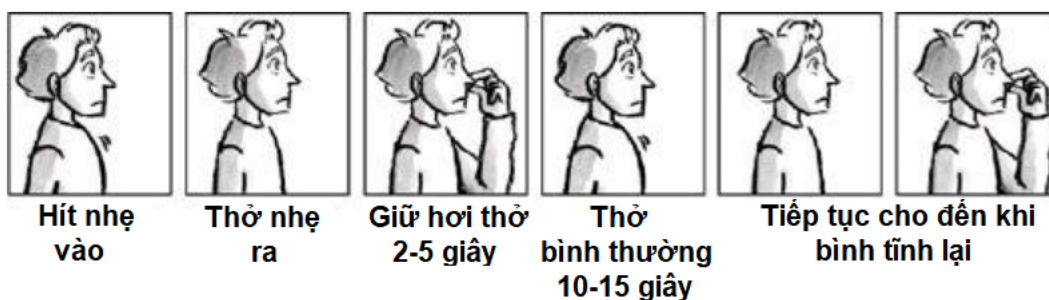
Cho phép cơ thể tìm được mức vận động hoàn hảo bằng cách thở bằng mũi trong trạng thái điềm tĩnh và bình thường. Tiếp tục tăng số bước chân cho đến một mức mà bạn có thể duy trì việc thở bằng mũi một cách bình thường và ổn định. Nếu bạn không kiểm soát được nhịp thở và phải dùng miệng để thở, có nghĩa là cường độ tập luyện đang

quá cao. Nếu cần thiết, giảm số bước chân lại để đi bộ 2-3 phút trước khi chạy bộ trở lại.

Khi bạn chạy, bạn sẽ cảm thấy một mối liên kết nhẹ giữa bàn chân và mặt đất khi đẩy bản thân về phía trước. Tránh giẫm mạnh vào sàn để tránh bị đau phần hông, xương khớp và các chấn thương khác. Thay vào đó, thả lỏng cơ thể và tưởng tượng bản thân mình đang chạy trên những cành cây mảnh, bạn giẫm nhẹ để chúng không bị gãy. Hãy làm theo câu thần chú này : chạm nhẹ vào mặt đất, thư giãn cơ thể, hít thở bình thường và đều đặn.

Nếu như bạn giữ cho miệng khép xuyên suốt quá trình tập luyện, hơi thở của bạn sẽ hồi phục rất nhanh.

4. **Hồi phục hơi thở, tăng sự tập trung.**



Để hồi phục từ các bài tập thể chất và giúp bình tĩnh nhịp thở hoặc tâm trí, thực hiện các bài tập sau từ 3-5 phút:

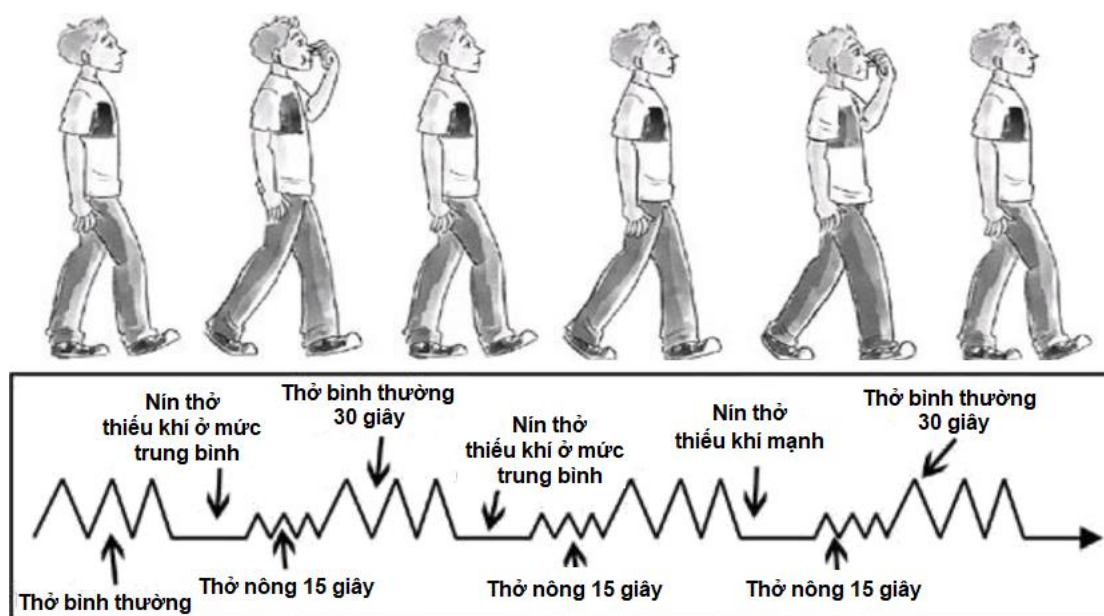
1. Thở ra bình thường bằng mũi.
2. Bịt mũi bằng ngón tay để nín thở từ 2-5 giây.
3. Thở bình thường bằng mũi 10 giây.
4. Lặp lại 3 bước trên.

Lưu ý quan trọng về cách tập luyện “Mô phỏng bài tập ở nơi có độ cao lớn” bên dưới:

Tuyệt đối không thực hiện cách tập luyện “Mô phỏng bài tập ở độ cao lớn” nếu điểm số BOLT của bạn thấp hơn 20 giây (hoặc thấp hơn 30 giây trong bài tập mô phỏng nâng cao về tập luyện ở nơi cao) hoặc nếu bạn đang mang thai, huyết áp cao hoặc có các vấn đề về tim mạch, bị béo phì hoặc có bất kỳ vấn đề nào khác về sức khỏe. Mặc dù những bài tập này liên quan đến nín thở từ trung bình đến nặng, bài tập hoàn toàn vô ích nếu bạn tập quá mức. Khi hoàn thành mỗi lần nín thở, bạn có thể hồi phục nhịp thở của mình sau 2-3 lần thở. Nếu thực hiện các bài tập này mà bạn cảm thấy chóng mặt hoặc gặp phải các triệu chứng xấu khác, thì hãy ngừng ngay lập tức.

5. Mô phỏng việc tập luyện ở độ cao lớn – đi bộ

Nếu có một máy đo oxy xung, bạn sẽ hào hứng tập luyện hơn khi thấy độ bão hòa oxy của bản thân giảm. Tiếp tục đi bộ trong suốt bài tập và nín thở cho đến khi bạn cảm thấy thiếu không khí ở mức trung bình trong 2 đến 3 lần nín thở đầu tiên. Đối với những lần nín thở còn lại, rất hữu ích nếu bạn có thể nín thở đến khi cảm thấy thiếu không khí ở mức mạnh.



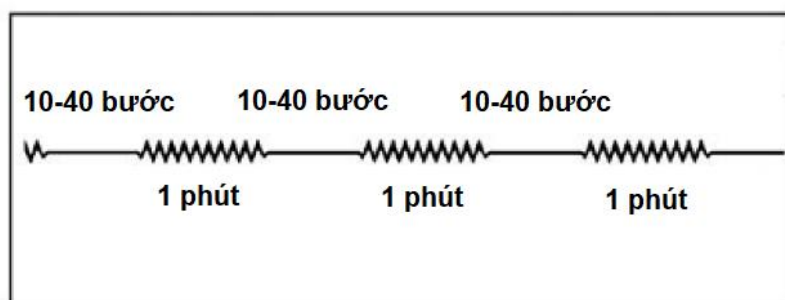
1. Đi bộ 1 phút hoặc hơn trong khi thở bằng mũi.
2. **Thở ra từ tốn và nín thở, sau đó hạn chế hô hấp trong 15 giây:** Thở ra từ tốn, bịt mũi, và đi bộ khi nín thở cho đến khi có giác muốn thở trở lại ở mức trung bình, sau đó bỏ bịt mũi, và thở bằng mũi, giảm thiểu hô hấp trong 15 giây bằng cách thở ngắn. Sau 30 giây thở trong khi đi bộ bình thường, tiếp tục nín thở cho đến

khi có cảm giác muốn thở trở lại ở mức trung bình. Giảm thiểu hô hấp trong 15 giây, và sau đó thở bình thường bằng mũi.

3. **Tiếp tục đi bộ 30 giây và lặp lại:** Tiếp tục đi bộ 30 giây trong khi thở bằng mũi, sau đó thở ra và bịt mũi bằng ngón tay. Đi bộ trong khi nín thở cho đến khi có cảm giác muốn thở lại từ mức trung bình đến mạnh. Bỏ ngón tay ra và giảm thiểu hô hấp trong 15 giây bằng cách thở ngắn. Sau đó thở lại bằng mũi.
4. **Lặp lại việc nín thở 8-10 lần :** Trong khi đi bộ, thực hiện việc nín thở mỗi phút hoặc hơn để tạo cảm giác muốn thở trở lại từ mức trung bình đến mạnh. Giảm thiểu hô hấp trong 15 giây sau mỗi lần nín thở. Lặp lại 8-10 lần nín thở trong khi đi bộ.

Một ví dụ điển hình về việc tăng số bước mỗi lần nín thở như sau: 20, 20, 30, 35, 42, 47, 53, 60, 60, 55.

6. Mô phỏng việc tập luyện ở độ cao lớn – Chạy bộ, đạp xe, bơi



Nín thở khi chạy

Nín thở có thể được kết hợp vào các bài tập cường độ cao hơn, như chạy bộ:

1. Sau 10 đến 15 phút chạy bộ, thở ra nhẹ nhàng và nín thở cho đến khi có cảm giác muốn thở trở lại ở mức mạnh. Độ dài mỗi lần nín thở sẽ từ 10-40 bước, phụ thuộc vào tốc độ chạy và chỉ số BOLT.
2. Sau khi nín thở, tiếp tục chạy bộ và thở bằng mũi trong 1 phút, cho đến khi nhịp thở ổn định được một phần.
3. Lặp lại việc nín thở từ 8-10 lần trong khi chạy. Việc nín thở nên mang tính thử thách, và nhịp thở cũng nên hồi phục lại bình thường sau vài hơi thở.

Nín thở khi đạp xe

Việc tập luyện có thể thực hiện tương tự khi đạp xe:

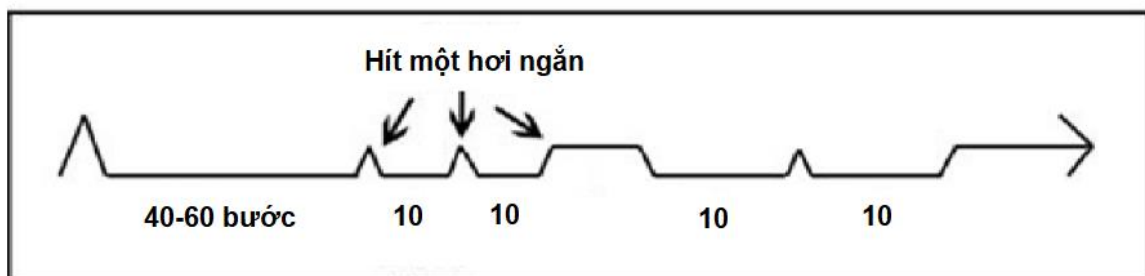
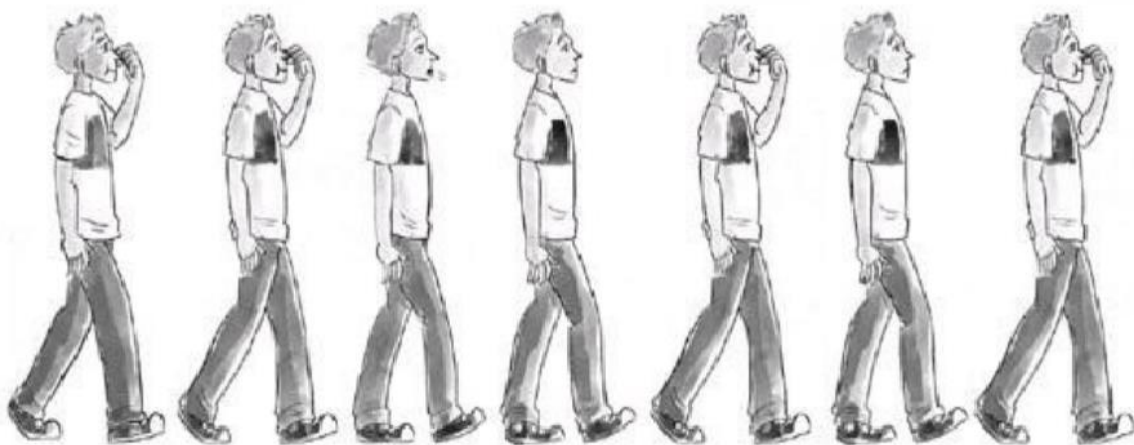
- Sau khi cơ thể đã được làm nóng, thở ra và nín thở từ 5-15 lần quay cần đạp
- Thở lại bình thường bằng mũi khi đạp trong 1 phút
- Lặp lại bài tập này từ 8-10 lần khi đạp xe

Nín thở khi bơi

Khi bơi, tăng số lần quạt tay giữa mỗi hơi thở. Bạn có thể tăng dần việc này, tăng số lần quạt tay giữa mỗi hơi thở từ 3 đến 5 đến 7 trong mỗi lần bơi.

7. Mô phỏng nâng cao việc tập luyện ở độ cao lớn

Trong bài tập này, đo độ bão hòa oxy trong máu bằng máy đo oxy xung là cần thiết nhằm đảm bảo rằng chỉ số SpO₂ không dưới 80%.



1. Đi bộ 1 phút hoặc hơn. Thở ra và nín thở cỡ 40 bước, sau đó hít một hơi ngắn vào phổi. “Một hơi ngắn” ở đây là một hơi thở vào nhỏ - vừa đủ để giảm cảm giác căng thẳng. Nín thở thêm 10 bước nữa.
2. Sau đó thở vào hoặc thở ra một ít. Nín thở trong vòng 10 bước hoặc hơn.

3. Tiếp tục nạp vào những “hơi thở ngắn” và lặp lại những lần nín thở ngắn đến khi cảm thấy hơi khó thở.
4. Nếu thấy quá khó thở, giảm số bước đi còn 5 hoặc ít hơn. Sau mỗi lần nín thở liên tiếp, độ bão hòa oxy sẽ giảm dần.
5. Thử thách nhưng không được làm bản thân căng thẳng.
6. Tiếp tục đo độ bão hòa trong máu. Không được để SpO₂ xuống dưới mức 80%.
7. Thực hiện bài tập này từ 1-2 phút

Thở nhẹ để thở đúng (Phương pháp nâng cao)

Phương pháp nâng cao của “Thở nhẹ để thở đúng” nên được tập luyện sau khi bạn đã làm chủ được các bài tập cơ bản ở trang 74. Phương pháp sau sẽ dạy bạn cách giảm thiểu hô hấp bằng việc thở bụng để tăng chỉ số BOLT.

Hãy nhớ rằng , như bất kỳ các bài tập thể chất khác, việc tập luyện giảm hô hấp sẽ dễ hơn và mang lại nhiều lợi ích khi tập luyện khoảng 1 tiếng hoặc hơn sau bữa ăn.

Bài tập này bao gồm 3 giai đoạn:

1. Kích hoạt và củng cố cơ hoành
2. Kết hợp hơi thở với việc chuyển động của khoang bụng
3. Hạn chế thở để tạo ra sự khó thở

Bằng cách tập luyện thở bụng, bạn sẽ biến nó trở thành phương pháp thở tự nhiên của chính mình. Bài tập này được chia ra 3 phần để đảm bảo bạn sẽ áp dụng kỹ thuật này đúng và kết hợp dần dần việc thở bụng vào trong thói quen thở thông thường của bạn. Đầu tiên bạn phải học cách thư giãn cơ hoành để nó có thể được kích hoạt khi thở. Thứ hai, bạn phải biết đồng nhất chuyển động của bụng với hơi thở để phối hợp với cơ hoành. Cuối cùng, bạn sẽ có thể tập luyện thở nhẹ nhàng bằng bụng để tối đa hóa sự oxy hóa của cơ thể khi nghỉ ngơi. Hãy nhớ rằng để cải thiện việc thở khi luyện tập, trước hết bạn phải học cách thở hiệu quả khi nghỉ ngơi.



Giai đoạn 1 : Thư giãn và kích hoạt cơ hoành

- Ngồi thẳng lưng nhưng đừng ép bản thân vào tư thế thẳng đứng cứng nhắc, bởi vì làm việc đó sẽ chỉ tăng căng thẳng cho cơ thể. Thay vào đó, hãy cố gắng gia tăng khoảng cách giữa lỗ rốn và xương ức ; hãy tưởng tượng có một sợi dây từ tốn kéo bạn lên ở đỉnh sau đầu bạn.
- Trong lúc thẳng người lên, hãy tưởng tượng phần thân giữa xương sườn của bạn trở nên rộng hơn.
- Đặt một tay lên ngực và một tay ngay trên rốn. Ở thời điểm này, không cần bạn tâm về cách bạn đang thở.
- Chú ý vào di chuyển của bàn tay ở dưới. Khi ngồi thẳng, từ tốn đẩy tay bạn ra ngoài bằng cách phình bụng ra ở mức vừa đủ để cảm nhận chuyển động. Không cần phải thay đổi hơi thở ở thời điểm này- giai đoạn này chủ yếu là để tăng cường chuyển động ở bụng.
- Bây giờ hóp bụng vào và quan sát tay bạn di chuyển từ tốn vào trong.
- Thực hiện bài tập đơn giản này vài phút để giúp kích hoạt nhóm cơ hoành.
- Thay vào đó, bạn có thể thực hiện bài tập này khi nằm ngửa với hai đầu gối cong lại và mặt bàn chân áp trên sàn.

Tóm lược giai đoạn 1

- Từ từ phình bụng ra. Quan sát tay di chuyển ra ngoài.
- Hóp bụng vào. Quan sát tay di chuyển vào trong.

Nếu như cơ hoành của bạn vẫn không hoạt động do nhiều năm thở bằng ngực trên, bài tập sau sẽ giúp bạn kích hoạt cơ hoành và củng cố việc thở tốt hơn :

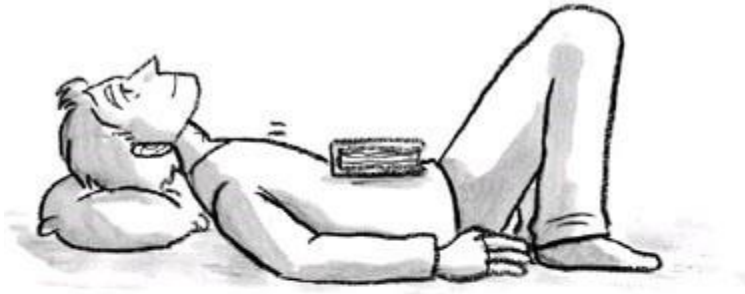
- Hít vào một hơi từ tốn bằng mũi.
- Thở ra từ tốn bằng mũi.
- Giữ chặt mũi bằng ngón tay và khép miệng lại để ngăn không khí tràn vào.
- Bây giờ cố gắng thở vào và ra, trong khi nín thở.
- Khi bạn cố thở vào và ra, bạn có thể cảm nhận phần bụng di chuyển ra vào do các cơ dùng để thở gồng lên để thư giãn cơ hoành.
- Khi bạn cảm thấy hơi ngạt cần thở lại, thả mũi ra và tiếp tục thở bình thường bằng mũi.
- Luyện tập bài này 2-3 lần để thư giãn cơ hoành.

Khi bạn cảm thấy bạn có thể di chuyển bụng ra vào dễ dàng theo ý mình, bạn hãy chuyển sang **Giai đoạn 2**, giai đoạn kết hợp việc di chuyển ở bụng với việc thở.

Gian đoạn 2: Kết hợp di chuyển bụng với việc thở

- Ngồi thẳng dậy.
- Đặt một tay lên ngực và một tay lên bụng.
- Khi bạn thở, cho phép phần vai thư giãn ở vị trí tự nhiên của nó.
- Nhẹ nhàng giảm chuyển động của phần ngực khi thở, dùng suy nghĩ và tay để kiểm soát việc đó.
- Cùng lúc đó, cố gắng phối hợp di chuyển của bụng với việc thở.
- Khi bạn thở vào, nhẹ nhàng đẩy phần bụng ra ngoài. Tưởng tượng bạn đang thở vào ổ bụng. (Cố gắng đừng làm chuyển động quá lớn, nếu không có thể sẽ chóng mặt)
- Khi thở ra, đẩy phần bụng vào nhẹ nhàng.
- Hơi thở của bạn nên từ tốn, im lặng và nhẹ nhàng.
- Thực hiện bài tập này vài phút để thích nghi với các chuyển động của cơ hoành và hơi thở.

Nếu bạn cảm thấy bài tập này khó, bạn có thể sẽ cảm thấy dễ kích hoạt thở bằng bụng khi nằm ngửa với gối cong lại. Hãy thử bài tập sau đây với một tấm thảm và một cái gối đầu, và cong gối như hình.



- Đặt một cuốn sách tương đối lớn ngay trên rốn.
- Khi thở vào, cho hơi thở đi vào bụng bằng cách nhẹ nhàng dùng phần bụng đẩy cuốn sách lên.
- Khi thở ra, cho phép phần bụng di chuyển về vị trí cũ .
- Việc hít vào là giai đoạn chủ động, và thở ra là bị động, khi bạn cho không khí rời khỏi cơ thể một cách tự nhiên và không tốn sức. Khi thở vào, tưởng tượng bạn đang thổi phồng phần bụng với một lượng nhỏ không khí và nhìn cuốn sách đẩy lên. Khi thở ra, tưởng tượng một quả bóng bay đang xì hơi từ từ.

Tóm lược giai đoạn 2

- Thở vào. Đẩy bụng ra ngoài.
- Thở ra. Hóp bụng vào trong.

Khi đã tự tin bạn có thể phối hợp việc thở với di chuyển của cơ hoành, hãy tiến qua Giai đoạn 3.

Giai đoạn 3: Giảm thể tích thở bằng cách thở bụng

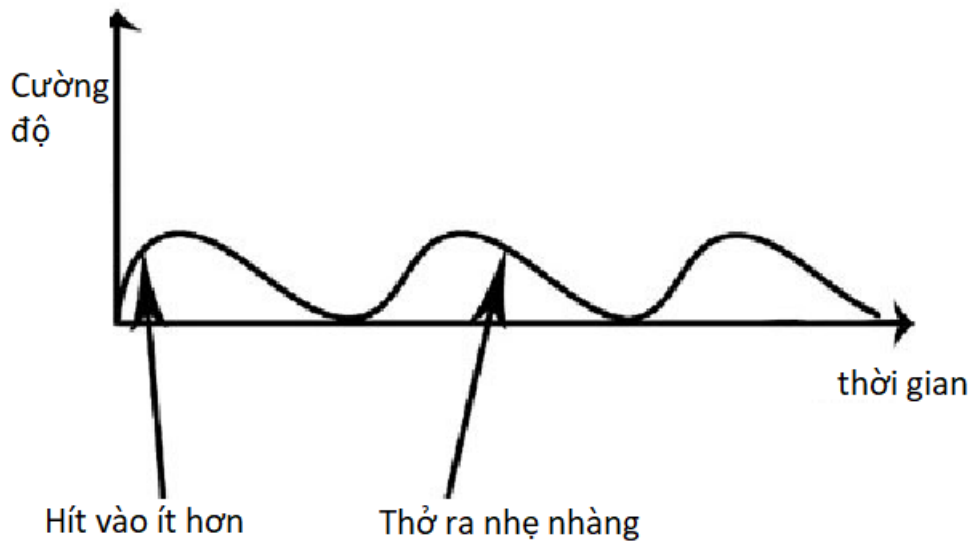
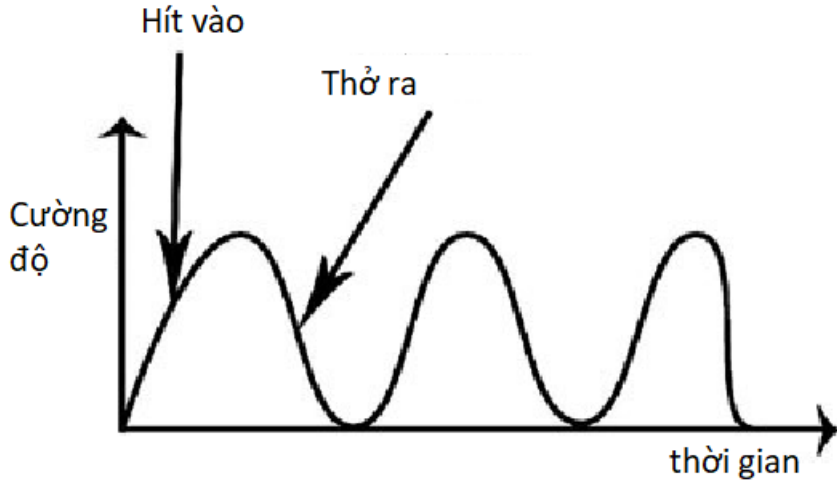
Nếu bạn đã thử giai đoạn 1 và 2 nhưng vẫn không thể chuyển từ thở ngực sang thở bụng, đừng quá lo lắng - cần thời gian để điều chỉnh sang cách thở mới sau nhiều năm thở bằng ngực. Bạn vẫn có thể tiến tới giai đoạn 3 - đơn giản là cứ tập luyện 3 giai đoạn cho đến khi nó dễ hơn. Bạn dùng các bài tập này càng nhiều, khả năng chịu đựng CO₂ cũng sẽ tăng.

Giảm thiểu hô hấp là việc giảm lượng khí bạn nạp vào phổi mỗi phút. Khi bạn giảm việc hít thở, khí CO₂ sẽ tích tụ một ít trong máu, hỗ trợ thư giãn cơ hoành. Nếu bạn đã làm chủ được việc thở bằng cơ hoành thông qua 2 giai đoạn đầu, bạn sẽ cảm thấy việc giảm thể tích thở dễ hơn thường lệ khi tập giai đoạn 3.

Có hai cách để giảm thể tích thở bằng việc thở bằng cơ hoành. Thứ nhất là thư giãn cơ thể, cho phép các chuyển động thở trở nên chậm và nhẹ nhàng hơn. Khi cơ thể thư giãn, hơi thở cũng sẽ giảm theo. Cách thứ hai là điều chỉnh nhịp thở, để ý cường độ mỗi lần hít vào và thở ra. Bằng cách tập trung vào nhịp thở trong 1 hoặc 2 phút, bạn sẽ cảm nhận được lượng khí đi vào cơ thể. Khi bạn thở sau đó, cố gắng kiềm chế hơi thở chậm lại cho đến khi các chuyển động thở của bạn giảm đến mức bạn cảm thấy có một cảm giác cần thở trở lại nhẹ nhàng.

Nhu cầu muốn thở lại là trọng tâm của các bài tập giảm thở và là dấu hiệu bạn đang chủ động thay đổi các thói quen thở theo hướng lành mạnh và hiệu quả hơn. Khi lần đầu thực hiện các bài tập giảm thở, bạn có thể cảm thấy cảm giác khó thở khó có thể duy trì, nhưng quan trọng là phải tiếp tục tập luyện nếu bạn muốn thay đổi và cải thiện năng suất thể thao. Câu nói sau đây là một điểm quan trọng của toàn bộ cuốn sách này, và là điều tôi hay giải thích cho học viên hằng ngày:

Cách duy nhất để biết bạn đang giảm thể tích thở là khi bạn cảm giác muốn hít vào một hơi sâu hơn.

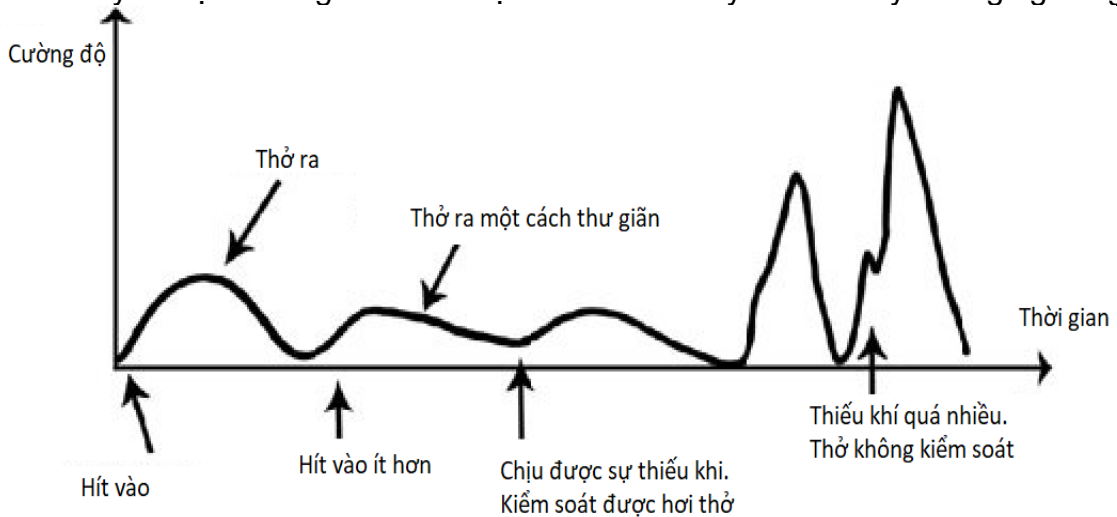


Nhu cầu cần hít sâu hơn tương tự với cảm giác bạn sẽ trải nghiệm khi đo chỉ số BOLT. Cơ thể thúc cần không khí này không gây căng thẳng, nhưng sẽ tương tự như trải nghiệm khi bạn đi bộ.

Ở **Giai đoạn 3**, chúng ta sẽ kết hợp thở bụng và việc giảm thở lại với nhau. Để tập luyện bài tập này, việc ngồi trước gương để quan sát và theo dõi di chuyển của hơi thở sẽ rất có ích.

- Ngồi thẳng dậy.
- Đặt một tay lên trước ngực
- Tưởng tượng một sợi dây đang kéo bạn thẳng dậy ở đỉnh đầu phía sau. Tưởng tượng khoảng cách giữa các xương sườn đang rộng ra.
- Khi hít vào, từ tốn đẩy khoang bụng ra. Giảm thiểu tối đa chuyển động ngực.
- Khi thở ra, từ tốn hóp khoang bụng vào, giảm thiểu tối đa chuyển động ngực.
- Thở ra và vào bằng mũi.

- Điều chỉnh biên độ của mỗi lần hít vào và thở ra. Cố gắng cảm nhận cường độ lớn và tần suất của mỗi hơi thở.
- Khi thở, dùng tay nhẹ nhàng áp lực lên bụng và ngực. Nó sẽ tạo ra thêm áp lực cho việc thở.
- Thở đẩy bàn tay ra ngoài, tập trung vào việc giảm hơi thở sau mỗi lần thở.
- Với mỗi lần thở, hít vào lượng khí ít hơn mức bạn muốn. Khiến cho hơi thở vào ngắn và nông hơn.
- Thở ra một cách thư giãn. Cho phổi co vào một cách tự nhiên, cho cơ hoành hoạt động tự nhiên khi thở ra. Tưởng tượng một quả bóng bay tự xì hơi chậm và từ tốn .
- Khi hơi thở vào trở nên nông hơn và thở ra trở nên thư giãn, các chuyển động thở thấy được sẽ giảm đi. Bạn có thể thấy điều này trong gương.



Bằng cách sử dụng các bài tập đơn giản như này , bạn có thể giảm các chuyển động thở từ 20-30 phần trăm. Nếu phần cơ vùng bụng của bạn bắt đầu thấy căng, gồng hoặc giật, hoặc nhịp thở của bạn bị rối loạn hoặc mất kiểm soát, thì bạn đang thiếu khí trầm trọng. Trong trường hợp này, tạm dừng bài tập 15 giây hoặc hơn cho đến khi cơn thiếu khí biến mất.

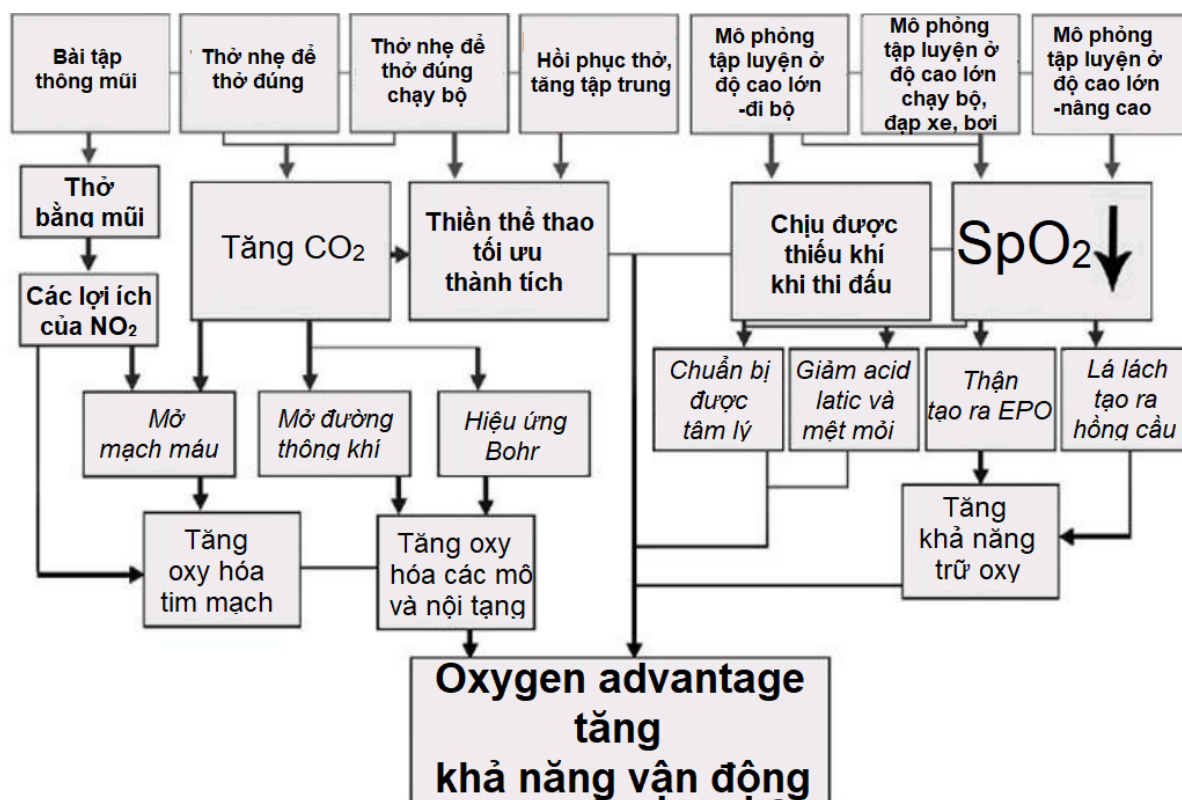
Một lỗi hay thường gặp là cố ý căng cơ ngực hoặc cơ vùng bụng để hạn chế các chuyển động thở. Nếu bạn gặp vấn đề này, thì hãy tạm dừng bài tập này 15 giây hoặc hơn. Khi bắt đầu lại , cố gắng giảm hơi thở bằng cách tạo áp lực lên vùng ngực và bụng bằng tay, cố gắng thở chậm và giảm hơi thở bằng cách thư giãn hơn là dùng lực.

Đừng bận tâm về số hơi thở mỗi phút. Tốt nhất thì số hơi thở không nên tăng lên. Mặc dù vậy, nếu chỉ số BOLT thấp hơn 20 giây, bạn có thể thấy số hơi thở tăng khi thực hiện bài tập. Nếu điều này xảy ra, cố gắng làm chậm nhịp thở lại và ổn định nhịp thở. Khi chỉ số BOLT tăng thì kiểm soát việc thở sẽ dễ hơn khi thực hiện các bài tập giảm thiểu hô hấp.

Ban đầu, bạn sẽ chỉ kiểm soát được cơn thiếu khí 20 giây trước trước khi cơ thể buộc bạn thở lại. Bằng việc luyện tập, bạn sẽ có thể kiểm soát cơn thiếu khí lâu hơn. Hãy nhớ bạn đang tạo ra cơn thiếu khí vừa đủ nhưng không quá căng thẳng. Cố

gắng duy trì cơn thiếu khí này 3-5 phút. Tập luyện 2 lần các bài tập 5 phút là đủ để giúp bạn thay đổi cách thở và tăng sự chịu đựng của cơ thể với CO₂.

Khi thực hiện các bài tập giảm việc thở, việc tạo cơn thiếu khí rất quan trọng để làm quen với việc tích lũy CO₂ trong máu. Khi việc này xảy ra, trung tâm hô hấp trong não sẽ được thiết lập về trạng thái bình tĩnh và thở tích thở hơn mức bình thường. Để thiết lập lại cơ quan hô hấp một ít, việc trải qua cơn thiếu khí khoảng 10 phút là cần thiết. Bạn có thể tập luyện các bài tập trong cuốn sách này trong 2 lần, mỗi lần tập 5 phút, hoặc nếu bạn cảm thấy tự tin và đã có kinh nghiệm trong việc giảm thiểu hô hấp, bạn có thể tập luyện liên tục trong 10 phút.



Chương trình chung dựa trên chỉ số BOLT và sức khỏe

Lưu ý: Các bài tập Oxygen Advantage nín thở để tạo ra sự thiếu khí từ trung bình đến mạnh khi đi bộ, chạy bộ, chạy sức tốc tạo ra hiệu ứng tương tự như tập luyện cường độ cao. Do đó, nó không phù hợp nếu bạn là người cao tuổi, đang mang thai, bị huyết áp cao, và mắc các bệnh về tim mạch, béo phì loại 1, bệnh về thận, trầm cảm, ung thư, hoặc bất cứ vấn đề về sức khỏe nào nghiêm trọng. Thay vào đó, hãy tập thở bằng mũi và từ tốn tập luyện các bài tập “**Thở nhẹ để thở đúng**” cho đến khi tình trạng này được giải quyết.

Tương tự với các bài tập thể chất, nên tập luyện các bài tập trong Oxygen Advantage ít nhất hai giờ sau khi ăn.

Chương trình giành cho chỉ số BOLT thấp hơn 10 giây (hoặc người có thể trạng sức khỏe yếu và người cao tuổi)

- Đo chỉ số BOLT mỗi sáng sau khi thức dậy.
- Thở bằng mũi cả ngày lẫn đêm. Để đảm bảo việc **thở mũi vào ban đêm**, việc dùng băng kéo giấy dán mũi lại khi ngủ sẽ cần thiết.
- Tập luyện bài tập “Hồi phục hô hấp” xuyên suốt ngày, lý tưởng là 6 lần một ngày, mỗi lần 10 phút để thực hiện những lần nín thở ngắn từ 2 đến 5 giây.
- Một cách khác để hồi phục hô hấp là thở bằng mũi, bịt mũi lại bằng ngón tay, và đi bộ trong khi nín thở từ 5-10 bước. Nghỉ một phút và lặp lại 10 lần.
- Thực hiện việc đi bộ từ 10 đến 15 phút một ngày trong khi khép miệng. Nếu cần phải thở bằng miệng, tạm dừng đi bộ và nghỉ để hồi phục lại hơi thở.
- Khi chỉ số BOLT tăng lên 15 giây, bạn sẽ cảm thấy bạn sẽ cảm thấy việc thư giãn cơ thể và tập “Thở nhẹ để thở đúng” dễ hơn. Việc tập bài này sẽ có nhiều lợi ích hơn tập “Hồi phục thở” khi chỉ số BOLT đã đạt 15 giây. Thời gian tối thiểu cần thiết để một cá nhân tập “Thở nhẹ để thở đúng” là một tiếng mỗi ngày (6 lần, mỗi lần 10 phút).
- Khi điểm số BOLT tăng, việc tập luyện các bài
- thể chất sẽ dễ hơn. Điểm số BOLT của bạn nên cải thiện đến 25 giây trong vòng 6-8 tuần.
- Điền vào bảng bên dưới để đánh dấu tiến trình của bạn.

Điểm BOLT dưới 10 giây	Ví dụ	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
BOLT	7h sáng 7 giây							
Hồi phục thở	7h sáng 10 phút							
Hồi phục thở	10h sáng 10 phút							
Hồi phục thở	11h sáng 10 phút							
Hồi phục thở	2h chiều 10 phút							
Hồi phục thở	3h chiều 10 phút							
Hồi phục thở	9h chiều 10 phút							
Đi bộ chậm	4h chiều 10 phút							

Michael, 65 tuổi, rất thích đi bộ. Ông bị hen suyễn mãn tính, bị các triệu chứng như ho, khó thở và thở khò khè. Điểm BOLT của Michael là 7 giây. Chương trình này tập trung vào chất lượng hơn số lượng.

Ban đầu, do điểm số BOLT của Michael thấp, ông sẽ thấy khó khi thực hiện “Thở nhẹ để thở đúng” bởi vì cơn thiếu khí sẽ làm mất ổn định hơi thở của ông ấy. Do đó, có lựa chọn tốt hơn cho ông là tập trung vào việc thở bằng mũi cả ngày lẫn đêm, và tập luyện nhiều lần nín thở ngắn (Bài tập “Hồi phục hô hấp”) xuyên suốt ngày. Việc Michael thư giãn cơ thể và cố gắng làm cho hơi thở nhẹ đi sẽ rất có ích, miễn sao nó không căng thẳng hoặc làm mất ổn định nhịp thở của ông.

Đi bộ chậm rãi một mình cũng sẽ tốt cho Michael để làm quen với một cơn thiếu khí vừa phải. Ông ấy không cần nín thở khi đi bộ trừ khi ông ấy cảm thấy thoải mái khi làm điều này. Đôi lúc việc nín thở khi đi bộ là một cách tốt để không bị căng ngực và tăng điểm số BOLT. Nếu Michael tập luyện nín thở khi đi bộ, việc nín thở không nên kéo dài quá 10 bước chân. Ông ấy không nên nín thở đến mức không kiểm soát được hơi thở, bởi vì làm thế sẽ gián đoạn việc thở và tạo nên các triệu chứng hen suyễn.

Tập luyện các bài tập “Thở nhẹ để thở đúng” rất có ích và sẽ dễ hơn cho Michael khi ông ấy đạt 15 giây ở điểm số BOLT. Điểm số BOLT của Michael sẽ tiếp tục tăng nếu ông ấy dành ra 10 phút 1 lần, 6 lần một ngày để luyện tập giảm thiểu hô hấp. Việc này tưởng chừng như khó thực hiện, thế nhưng việc sống chung với hen suyễn còn khó hơn nhiều lần và buộc Michael trả giá bằng sự suy giảm trong chất lượng và năng suất. Nếu Michael tập luyện việc giảm thiểu hô hấp xuyên suốt trong ngày, đây sẽ là khoản đầu tư thời gian đúng đắn nhất mà ông từng làm.

Chương trình cho điểm số BOLT từ 10 đến 20 giây

- Đo chỉ số BOLT sau khi thức dậy.
- Thở bằng mũi cả ngày lẫn đêm. Việc dán băng keo vào môi để chắc chắn đang thở **bằng mũi vào ban đêm** là cần thiết.
- Quan sát việc thở liên tục trong ngày để đảm bảo hơi thở nhẹ và ổn định.
- Nuốt vào hoặc nín thở khi muốn thở dài. Nếu bạn lỡ thở dài, thì hãy thở ra bằng mũi và nín thở 5-10 giây để bù lại.
- Tập luyện “**Thở nhẹ để thở đúng**” hoặc “Hồi phục hô hấp” trong 10 phút; 3 lần một ngày : một lần buổi sáng, một lần buổi chiều và một lần trước khi ngủ.
- Tập luyện “Thở nhẹ để thở đúng- đi bộ “ trong vòng 30 đến 60 phút mỗi ngày, bạn có thể chạy bộ chậm nếu điểm số BOLT của bạn lớn hơn 15 giây.
- Điền vào bảng sau để theo dõi tiến trình.

Điểm BOLT từ 10 giây đến 20 giây	Ví dụ	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
BOLT	6h30 sáng 15 giây							
Thở nhẹ	6h30 sáng 10 phút							
Thở nhẹ	8h sáng 10 phút							
Thở nhẹ	10h đêm 10 phút							
Tập luyện 30-60 phút	3h chiều 40 phút							

Jennifer là quản lí bán hàng và tiếp thị cho một cửa hàng quần áo ở Vương quốc Anh. Công việc của cô ấy đòi hỏi rất nhiều, bao gồm việc ở trong xe hơi hoặc ngồi trước máy tính nhiều giờ liền. Di chuyển chiếm đa số thời gian, bao gồm tới và đi từ văn phòng và từ cửa hàng này sang cửa hàng khác. Do lịch trình bận rộn ấy, Jennifer đã không còn thói quen tập luyện thể chất như thường lệ. Ở tuổi 35, cô ấy đã ý thức được về sức khỏe và thể chất và tham gia vào một chương trình tập luyện mới.

Điểm số BOLT ban đầu của Jennifer là 12 giây, không có vấn đề về sức khỏe nào cả. Ban đầu, việc tập luyện quá mức là một lỗi sai hay gặp nên tránh. Để bù đắp nhiều năm không tập luyện, chúng ta thường bị cám dỗ muốn đắm đầu vào các bài tập nặng, nhưng tập luyện quá sức có thể dẫn tới khó thở và cảm giác thất bại. Đây có thể là nguyên nhân làm bạn bỏ dở chương trình trong khi bạn có thể phát triển tốt hơn nếu tập luyện phù hợp với cơ thể. Quy tắc để bắt đầu bất cứ chương trình luyện tập nào là: chậm và chắc, tăng cường độ và thời gian tập luyện không quá 10% mỗi tuần.

Jennifer xuất phát rất từ tốn, kết hợp các bài tập riêng phù hợp với điểm số BOLT và sức khỏe của cô. Để thay đổi cơ thể sao cho chịu được nhiều CO₂ hơn, Jenny tăng các cuộc đi bộ mỗi ngày thành chạy bộ chậm ngay khi điểm số BOLT đạt 20 giây. Trong tuần đầu chạy bộ, cô ấy liên tục thực hiện luân phiên 2 phút đi bộ và 2 phút chạy bộ. Trong tuần thứ hai và ba, cô ấy chạy bộ 3 phút rồi đi bộ 1 phút. Ngay tuần thứ bốn cô ấy đã đạt được mục tiêu là chạy bộ 30 phút liên tục, và có thể chạy thoải mái khi khép miệng. Nhìn chung, Jennifer đã thực hiện nghiêm túc việc thở bằng mũi, các bài tập giảm thiểu hô hấp thích hợp, cùng với lịch tập luyện đều đặn, cô ấy đã thu được những kết quả vô cùng ấn tượng mà không hề bị bất kì chất thương nào cũng như bị nản chí do tập luyện quá sức. Bằng cách vận dụng thông minh chương trình tập luyện mới, Jenny đã có thể tận hưởng việc phương pháp tập luyện phù hợp với bản chất công việc và lịch trình của cô ấy.

Chương trình tập luyện cho điểm số BOLT từ 20 đến 30 giây

- Đo chỉ số BOLT ngay khi thức dậy
- Thở bằng mũi cả ngày , dùng băng keo bịt miệng khi ngủ.
- Giảm thở bằng các bài tập “Thở nhẹ để thở đúng” trong 10 phút, 3 lần 1 ngày, một lần trong buổi sáng, một lần trong buổi chiều và một lần trong buổi tối.
- Khởi động 10 phút bằng cách đi bộ và thực hiện nín thở để đạt được cơn thiếu khí từ trung bình đến mạnh mỗi phút để “Mô phỏng việc tập luyện ở nơi cao”.
- “Thở nhẹ để thở đúng” khi đi bộ nhanh hoặc chạy bộ từ 30-60 phút mỗi ngày với cơ thể thư giãn, thở bụng, và thở bằng mũi để tạo cơn thiếu khí.
- “Mô phỏng việc tập luyện ở nơi cao” khi đi bộ hoặc chạy bộ bằng cách nín thở từ 8-10 lần.
- Sau các bài tập thể chất, tập luyện các bài tập hồi phục hô hấp.

Điểm BOLT từ 20 giây đến 30 giây	Ví dụ	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
BOLT	6h15 sáng 25 giây							
Thở nhẹ	6h15 sáng 10 phút							
Thở nhẹ	10h sáng 10 phút							
Thở nhẹ	10h tối 10 phút							
Thở nhẹ trong lúc đi bộ hoặc chạy bộ chậm	3h chiều 45 phút							
Mô phỏng tập luyện ở nơi cao	Hoàn thành trong khi thực hiện bài tập thể chất phía trên							

David, 23 tuổi, là một vận động viên chăm chỉ. Anh ấy tập luyện 4 lần một tuần và chơi bóng bầu dục cho nơi anh ấy sống. Điểm số BOLT của anh là 20 giây.

David đã thở bằng miệng và thở dài thường xuyên trong vài năm. Anh ấy ngáy trong lúc ngủ và thức dậy với một cái miệng khô và nghẹt mũi, và trong tình trạng mệt mỏi. Khi tập luyện, anh ấy cũng nhận ra tiếng thở của mình to hơn đồng đội (họ gọi cho anh biệt

danh là “xe lửa”). Hơi thở nặng nề của David có thể được nghe thấy trước khi anh ấy đón người, và cảnh báo đối thủ rằng anh ấy đang chuẩn bị hành động. Lần đầu tôi gặp David, tôi để ý khuôn mặt dài của anh ấy, môi dưới mềm nhũn, hơi nhô ra và mũi gãy, điều này cho thấy rằng anh ấy đã thở bằng miệng từ khi còn nhỏ.

Như các vận động viên khác, những người đã đầu tư nhiều năm vào tập luyện để duy trì phong độ, David có hơi chút lưỡng lự khi thay đổi chế độ sinh hoạt của anh ấy. Để xoa tan đi sự sợ hãi, tôi ngồi cùng anh ấy và bàn về sinh lý cơ thể, tầm quan trọng của việc thở đúng để thành công trong thể thao, giả thuyết đằng sau chỉ số BOLT, và các lợi ích của “Mô phỏng tập luyện ở độ cao lớn”.

David có thể duy trì việc thở bằng mũi khi chạy bộ nhẹ. Nhưng trong khi tập luyện các bài cường độ cao, anh ấy cảm thấy việc thở bằng mũi rất khó. Tập luyện thở bằng mũi tạo nên áp lực cho việc thở bởi vì mũi có không gian nhỏ hơn miệng. David sợ rằng anh ấy sẽ mất cơ bắp do giảm cường độ tập luyện khi khép miệng. Trong trường hợp này, cách tốt nhất cho David làm quen chính là áp dụng 90% chương trình Oxygen Advantage vào để tăng điểm số BOLT của anh ấy. Bao gồm mô phỏng tập luyện ở nơi cao khi chạy bộ, thở bằng mũi mọi lúc và giảm thở bằng cách thả lỏng trong lúc nghỉ ngơi và tập luyện thông thường. Trường hợp duy nhất thở bằng miệng là khi việc tập luyện của anh ấy trở nên căng thẳng đến mức không thở được bằng mũi. Khi điểm BOLT của David tăng, anh ấy sẽ thở được bằng mũi khi tập luyện cường độ cao. Trong thời gian đó, anh ấy có thể kiểm tra liệu bản thân có đang thở gấp khi tập luyện hay không bằng cách so sánh điểm số BOLT trước khi tập và 1 giờ sau khi tập. Điểm số BOLT sau khi tập sẽ cao hơn 25% so với trước khi tập. Nếu thấp hơn, David nên giảm cường độ tập luyện đến mức anh ấy có thể duy trì việc thở bằng mũi.

Mục tiêu của David là đạt 40 giây điểm số BOLT trong 12 tuần. Tập luyện thể chất với cơ thiếu khí mạnh hơn chính là chìa khóa để đạt được mục tiêu này.

Chương trình cho điểm số BOLT cao hơn 30 giây

- Đo điểm số BOLT mỗi sáng ngay khi thức dậy.
- Thở bằng mũi cả ban ngày lẫn ban đêm, dán băng keo vào miệng khi ngủ .
- Khởi động 10 phút bằng cách đi bộ và nín thở mỗi phút hoặc hơn để “Mô phỏng tập luyện ở nơi cao”.
- “Thở nhẹ để thở đúng” khi chạy để tăng cường độ bài tập trong khi duy trì việc thở mũi để tạo ra cơ thiếu khí mạnh.
- Tiếp tục chạy bộ và thở bằng mũi từ 20 phút đến 1 giờ.
- Ở giữa buổi chạy, thực hành việc nín thở để “Mô phỏng tập luyện ở nơi cao”. Thở ra và nín thở từ 10 đến 40 bước khi chạy bộ với tốc độ vừa phải.
- Sau khi nín thở, thở lại bằng mũi trong khi liên tục thả lỏng cơ thể. Cố gắng dàn trải những lần nín thở ra cách nhau vài phút trong suốt buổi chạy.
- Sau các bài tập thể chất, tập các bài “Hồi phục hô hấp”.
- Thực hành một buổi “Mô phỏng nâng cao tập luyện ở nơi cao” các ngày khác.
- Thực hành giảm việc thở , thực hiện bài tập “Thở nhẹ để thở đúng” 15 phút trước khi ngủ.
- Điền vào bảng sau để theo dõi tiến trình.

Điểm BOLT 30 giây hoặc hơn	Ví dụ	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
BOLT	7h sáng 35 giây							
Thời nhẹ Chạy	10h sáng 45 phút							
Mô phỏng tập luyện ở nơi cao Chạy	Hoàn thành trong lúc chạy							
Mô phỏng nâng cao tập luyện ở nơi cao	12h trưa Hoàn thành		Nghỉ		Nghỉ		Nghỉ	
Thời nhẹ trước khi ngủ	10h30 đêm 15 phút							

Brenda, 32 tuổi, chạy mười dặm, bốn ngày một tuần và có một sức khỏe hoàn hảo. Cô ấy là một vận động viên chạy đường dài với chỉ số BOLT từ 35-40 giây. Để có thể duy trì chỉ số BOLT cao, tập luyện thể chất với cơn thiếu khí từ trung bình đến mạnh là cần thiết.

Khi Brenda cảm thấy cần thúc đẩy cơ thể mạnh và nhanh hơn, cô ấy tăng số bước trên mỗi phút để chạy nhanh hết mức có thể khi khép miệng. Thường thì cô ấy có thể thở bằng mũi khi chạy với tốc độ tốt đa của mình. Do chỉ số BOLT của Brenda gần với 40 giây, cơ thể cô ấy có thể thực hiện các bài tập cường độ cao mà không cần phải chuyển qua thở bằng miệng. Do việc thở của cô ấy khá hiệu quả, việc mở miệng ra không mang lại lợi thế gì đến năng suất hoạt động của cô ấy. Chế độ luyện tập của cô ấy bây giờ là để duy trì điểm số BOLT của cô ấy.

Tổng kết về chương trình Oxygen Advantage cho chỉ số BOLT từ 10 đến 30 giây trở lên

Bằng việc tập luyện mỗi tuần, chỉ số BOLT sẽ được cải thiện, và các bài tập cường độ cao hơn có thể được sử dụng để đạt đến điểm cao hơn. Để đạt được mục tiêu của bản thân, bạn có thể quan sát các hình minh họa sau:

Điểm BOLT 30 giây hoặc hơn	Ví dụ	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
BOLT	7h sáng 35 giây							
Thở nhẹ Chạy	10h sáng 45 phút							
Mô phỏng tập luyện ở nơi cao Chạy	Hoàn thành trong lúc chạy							
Mô phỏng nâng cao tập luyện ở nơi cao	12h trưa Hoàn thành		Nghỉ		Nghỉ		Nghỉ	
Thở nhẹ trước khi ngủ	10h30 đêm 15 phút							

Cấp độ luyện tập Oxygen Advantage



Điểm BOLD thấp hơn 10 giây

Đo chỉ số BOLD vào buổi sáng

Thở bằng mũi
ngày lẫn đêm

Tập bài tập hồi phục thở
(6 lần/ngày, mỗi lần 10 phút)

Thực hiện đi bộ chậm
10-15 phút mỗi ngày
(miệng khép lại khi đi)

Khi điểm BOLD tăng lên 15 giây,
làm "Thở nhẹ để thở đúng"
(6 lần/ngày, mỗi lần 10 phút)



Điểm BOLD từ 10 đến 20 giây

Đo chỉ số BOLD vào buổi sáng

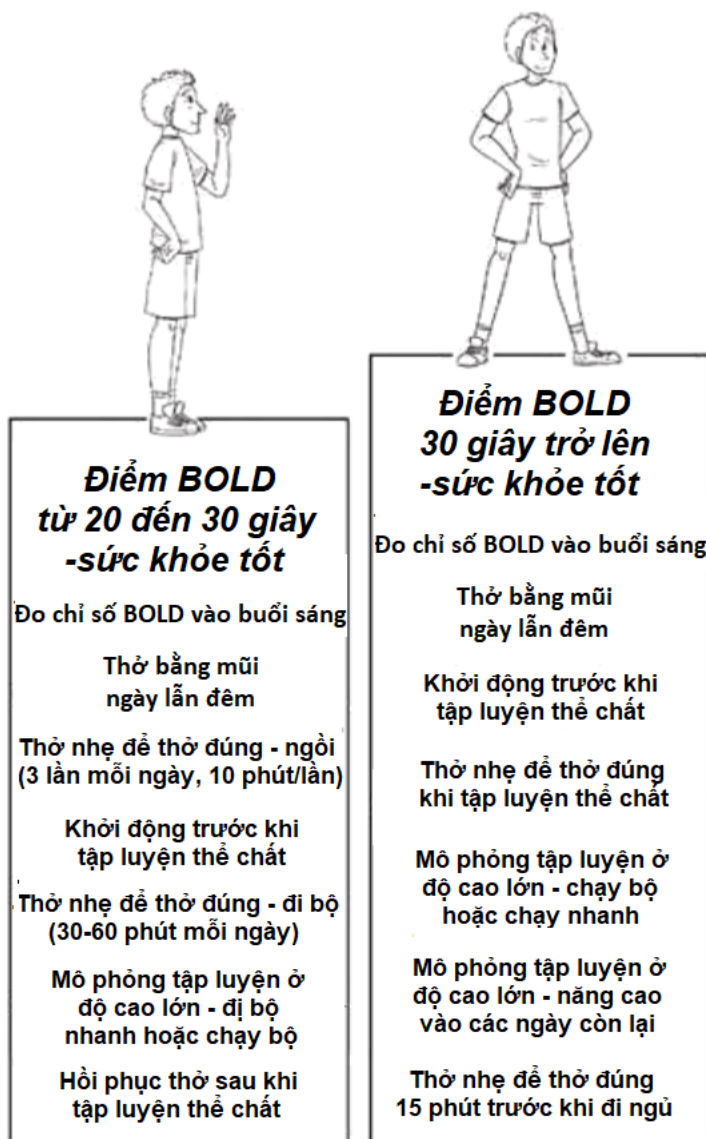
Thở bằng mũi
ngày lẫn đêm

Tránh thở dài và thở sâu

Thở nhẹ để thở đúng
(3 lần/ngày, 10 phút/lần)

Thở nhẹ để thở đúng
đi bộ hoặc chạy bộ chậm
(30-60 phút hằng ngày)

Hồi phục thở
sau khi tập thể thao



Chương trình để giảm cân hoặc cho người béo phì (Phù hợp với mọi điểm số BOLT)

- Chuyển qua thở bằng mũi cả ngày và đêm.
- Dán băng keo vào môi khi ngủ (Hãy đọc phần: Thờ bằng mũi).
- Hãy nhận thức được hơi thở bạn khi làm việc, cho phép nó bình tĩnh, thư giãn và im lặng.
- Tập “Thờ nhẹ để thờ đúng” từ 10-15 phút, 5 lần một ngày. Chia thành như sau:
 - 10 phút trước khi làm việc.
 - 10 phút khi ăn trưa.
 - 10 phút sau khi xong việc
 - 10 phút (hoặc hơn) khi xem Tv vào buổi chiều.
 - 15 phút trước khi ngủ.
- “Thờ nhẹ để thờ đúng” khi đi bộ 30-60 phút một ngày.

- Với những ai có chỉ số BOLT hơn 20 giây, và phù hợp với việc nín thở, hãy thực hiện bài tập “Mô phỏng tập luyện ở nơi cao” bằng cách kết hợp 8-10 lần nín thở để đạt được cơn thiếu khí trung bình trong khi đi bộ.
- Hãy chú ý đến những cảm giác khi đói, tự hỏi bản thân có nên ăn tiếp không và dừng lại khi đã đủ no.
- Điền vào biểu đồ sau để đánh dấu tiến trình.

Giảm cân	Vi dụ	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
BOLT	7h45 sáng 17 giây							
Thở nhẹ	8h sáng 10 phút							
Thở nhẹ	10 phút							
Thở nhẹ	12h30 10 phút							
Thở nhẹ	6h chiều 10 phút							
Thở nhẹ	11h15 15 phút trước khi ngủ							
Thở nhẹ đến thở đúng trong lúc đi bộ	3h chiều Hoàn thành							

Ở đầu cuốn sách, chúng ta được giới thiệu về Donna, cô bị thất vọng và cảm thấy thất bại khi bị tăng cân trở lại sau khi giảm cân thành công. Để giúp Donna lấy lại được sức khỏe và giúp cô ấy đạt được cân nặng lý tưởng, tôi đã yêu cầu cô ấy chỉ thực hiện 3 bài tập: “Thở nhẹ để thở đúng”, đi bộ khi khép miệng, và thực hiện các lần nín thở khi đi bộ.

Điểm số BOLT lúc đầu của cô là 12 giây, một con số phổ biến đối với một người có một công việc áp lực và yêu cầu cao nên chỉ có ít thời gian để tập luyện. Mặc dù Donna thở bằng mũi cả ngày, cô ấy lại thức dậy với một cái miệng khô, cho thấy rằng cô ấy thở bằng miệng khi ngủ. Một yếu tố khác liên quan đến điểm số BOLT thấp của cô ta chính là chứng khó ngủ. Mặc dù ngủ đúng giờ, cô ấy cần đến 2-3 tiếng để chìm vào giấc ngủ,

kết quả là cô ấy tỉnh dậy trong tình trạng uể oải và không sáng khoái, điều này chẳng hề tốt tí nào khi chúng ta cần tỉnh táo để giải quyết các vấn đề về công việc và gia đình.

Mục tiêu chính của tôi đặt cho Donna chính là tăng điểm số BOLT của cô ấy, kiềm chế cơn đói, nâng cao chất lượng giấc ngủ và năng lượng cơ thể.

Thời điểm quan trọng nhất để Donna thực hành “Thở nhẹ để thở đúng” với một cơn thiếu khí có thể chịu đựng được chính là trước khi đi ngủ. Cô ấy không cần phải thực hiện trên giường. Thay vào đó, cô ấy có khoảng thời gian vào buổi tối để coi TV, và đây là khoảng thời gian tuyệt vời để cô ấy giảm thiểu việc thở mà không cần phải sắp xếp một khoảng thời gian cho bài tập. Tôi gợi ý cho Donna rằng không nên xem tin tức hay bất kỳ chương trình nào có tính bạo lực hoặc tính hiếu chiến. Bài tập này nhằm mục đích cho cơ thể thư giãn, chứ không phải gây phản ứng căng thẳng cho cơ thể.

Nhờ thở nhẹ nhàng trước khi đi ngủ, giấc ngủ của Donna trở nên sâu hơn, giúp cô ấy thức dậy sớm hơn 15 phút để bắt đầu ngày mới. Và việc cô ấy cố gắng thở nhẹ nhàng trong ngày cũng rất quan trọng. Bao gồm việc để ý đến hơi thở của mình, trấn tĩnh nó để cô ấy cảm nhận được cơn thiếu khí ở mức trung bình.

Việc khép miệng khi ngủ là thách thức lớn với Donna, nhưng sau vài ngày thì cơ thể cô đã thích nghi với kiểu thở mới. Sau đêm thứ tư, cô ấy cảm thấy ngủ ngon hơn, ngủ ít hơn, thức dậy sớm hơn và cảm thấy sáng khoái hơn.

Cộng với việc tập thở, việc Donna chú ý đến cơn đói và cơn khát nước rất quan trọng. Cải thiện khả năng oxy hóa của các mô và nội tạng giúp cơ thể hấp thụ đồ ăn tốt hơn, và hạn chế cơn đói một cách tự nhiên. Lời khuyên tôi đưa cho Donna là chỉ ăn khi đói và ngừng khi đã thỏa mãn. Bằng cách tuân theo việc này, cô ấy không phải ăn vặt trong ngày, và còn ăn trưa ở thời gian muộn hơn trước. Ăn phù hợp với nhu cầu của cơ thể quan trọng hơn ăn vào những thời điểm cố định trong ngày. Thật không may khi xã hội này mang định kiến cần ăn nhiều hơn lượng thức ăn chúng ta cần. Và một lợi ích khác là Donna có cảm giác khát và uống nước nhiều hơn.

Donna cảm thấy ít đói hơn rõ rệt, và việc cô ấy tập luyện các bài tập thở đã giúp cải thiện chỉ số BOLT. Trong vòng hai tuần, điểm số BOLT đã tăng từ 12 đến 20 giây và giảm 3kg. Tôi khuyến khích Donna đẩy nhanh tiến độ bằng cách kết hợp 8-10 lần nín thở khi đi bộ 20 phút để tạo ra cơn thiếu khí trung bình. Bài tập này tạm thời giảm lượng oxy để “mô phỏng tập luyện ở độ cao lớn”, kết quả là cơn đói giảm nhiều hơn một cách tự nhiên.

Nhiều người với điểm số BOLT thấp, bao gồm Donna, cần tránh các bài tập thể chất, do họ thở quá nhanh, khiến cho các bài tập giống như một việc cực khổ. Khi điểm số BOLT của Donna tăng lên 20 giây, cô ấy cảm thấy cần tập luyện thể chất nhiều hơn. Việc này cải thiện sự ổn định cân nặng của cơ thể, tăng năng lượng, và sự tin tin.

Tôi đã nói Donna những gì tôi nói với mọi người: “Thở nhẹ để thở đúng” không chỉ là một bài tập, nó là lối sống. Cách chúng ta thở trong ngày ảnh hưởng tới cảm xúc và sức khỏe của chúng ta. Khi Donna kết hợp nó vào lối sống của cô ấy và duy trì chỉ số BOLT trên 25 giây, chuỗi ngày ăn kiêng lặp lại của cô ấy đã kết thúc. Và cô ấy cảm thấy hạnh phúc khi hiện tại đang nặng 65 kg (từ cân nặng 80 kg), và mức năng lượng tăng cộng với cảm giác hạnh phúc là một động lực tuyệt vời để duy trì và tiếp tục.

Chương trình cho trẻ nhỏ và thiếu niên

- “Bài tập thông mũi “ chính là bài tốt nhất cho trẻ nhỏ do dễ dàng, nhanh và kiểm soát được.
- Tập luyện “Bài tập thông mũi” tổng cộng 12 lần một ngày, chia thành 2 phiên, 6 lần mỗi phiên. Tập luyện 6 lần trước khi ăn sáng và 6 lần trong ngày. Số bước một đứa trẻ có thể làm nên tăng 10 bước mỗi tuần, và mục tiêu là 80-100 bước.
- Khi tập luyện bài tập thông mũi, tôi hay khuyến khích trẻ dính một miếng băng keo ở miêng. Điều này đảm bảo rằng miệng sẽ khép trong suốt quá trình tập, không khí không len lỏi vào được.
- Mang băng keo khi coi TV hay đi quanh nhà cũng rất có ích để trẻ làm quen với việc thở bằng mũi.
- Thở bằng mũi cả ngày với lưới đặt lên vòm họng (mewing). Để tìm hiểu về việc thở miệng và cách khuôn mặt phát triển, hãy đọc cuốn sách của tôi “Buteyko gặp bác sĩ Mew: Phương pháp Buteyko cho trẻ con và thiếu niên”
- Điền vào bảng sau để theo dõi tiến trình.

Trẻ em và thiếu niên	Ví dụ (số bước)	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
Ban ngày Lần đầu	25							
Ban ngày Lần 2	27							
Ban ngày Lần 3	30							
Ban ngày Lần 4	25							
Ban ngày Lần 5	28							
Ban ngày Lần 6	30							
Ban đêm Lần 7	35							
Ban đêm Lần 8	35							
Ban đêm Lần 9	37							
Ban đêm Lần 10	30							
Ban đêm Lần 11	40							
Ban đêm Lần 12	37							

Marc, 7 tuổi, bị nghẹt mũi và liên tục thở bằng miệng. Mặc dù bác sĩ đã trị được hen suyễn, hơi thở của cậu to đến mức nghe được khi nghỉ ngơi và ăn uống (làm cho ba mẹ cậu khá lo lắng). Cậu bị khó thở khi chơi bóng đá, phải nghỉ giữa hiệp để lấy lại hơi thở. Và cậu còn ngáy vào mỗi đêm.

Trẻ con phản ứng rất tốt khi tập luyện cách thở, mặc dù cần có sự quan sát từ phụ huynh. Tôi luôn nói rằng việc trẻ có tập luyện cách thở thành công hay không phụ thuộc vào sự động viên từ phụ huynh. Ở khóa học của mình, tôi động viên các phụ huynh bằng cách bàn về tầm quan trọng của việc thở bằng mũi trong việc phát triển khuôn mặt, sự tập trung, giấc ngủ, và sức khỏe tổng thể. Tôi sử dụng ví dụ của bản thân về việc thở khi còn nhỏ và cách nó gây hại đến sự tập trung của tôi khi học đại học và cao đẳng. Một thói quen tưởng chừng như vô hại lại nhưng để lại hậu quả nghiêm trọng.

Để giữ nó đơn giản cho trẻ em và các cháu thiếu niên, tôi chỉ khuyên nên tập một bài tập và một vài lưu ý để tiến bộ.

Marc yêu bóng đá, và mục tiêu cải thiện thành tích thi đấu đã trở thành động lực để cậu bé vận dụng bài tập vào tập luyện. Khi Marc có thể nín thở từ 80-100 bước, việc cậu cần làm chỉ là tập đủ số lần để duy trì con số này. Ví dụ, sau vài tuần, Marc nên giữ được 80 bước bằng cách tập luyện 3 lần một ngày.

Ví dụ về tiến trình của Marc:

Tuần 1 : 32 bước

Tuần 2 : 37 bước

Tuần 3 : 49 bước

Tuần 4 : 58 bước

Tuần 5: 70 bước

Tuần 6: 81 bước

Tuần 7: 83 bước

Tuần 8: 79 bước

Tuần 9: 82 bước

Tuần 10: 85 bước

Tiến trình của Marc phụ thuộc vào số bước mà cậu có thể nín thở được và cách cậu thở mỗi ngày. Nếu cậu không thở bằng mũi, hoặc ngáy nhiều trong ngày, thì việc tăng số bước khi nín thở sẽ chậm hơn. Do vậy, ngoài tập luyện với số bước, việc đảm bảo thở bằng mũi và thở nhẹ trong ngày rất quan trọng. Để đạt được điều này, phụ huynh của Marc có thể nhẹ nhàng nhắc nhở cậu thở nhẹ hơn khi họ nghe tiếng cậu thở. Một cách khác mà phụ huynh Marc có áp dụng để duy trì bài tập này là đảm bảo Marc sẽ thở nhẹ khi đang ăn, cảm thấy không cần phải thở nhiều bằng miệng khi miệng đầy thức ăn.

KeoDau.net – Kiếp Ngu Chấm Hết

Phụ lục: Các ngưỡng giới hạn và đảm bảo an toàn của việc nín thở.

Khi nín thở, bạn ngăn oxy đi vào phổi và ngăn CO₂ thoát ra. Khi nín thở tới giới hạn, một phần nồng độ oxy giảm trong máu, làm cho cơ thể sử dụng bất kỳ nguồn oxy nào có thể cung cấp cho tim và não bằng cách hạn chế mạch máu đi vào các nội tạng không chủ chốt. Ví dụ, tay và chân bạn có thể cảm thấy lạnh khi mạch máu đóng lại và cơ thể chuyển hướng máu khỏi các cơ quan này. Một hiệu ứng nữa là làm chậm nhịp tim, khiến các mạch máu ngoại vi co lại, huyết áp tăng, lá lách co lại, tạo ra hiệu ứng “phản vệ khi lặn”. Hiệu ứng phản vệ khi lặn có trong tất cả mọi động vật có xương sống thở bằng không khí và tự kích hoạt khi nguồn cung oxygen giảm. Nó là thứ cho phép trẻ sơ sinh và trẻ em nín thở theo bản năng khi ở dưới nước, và thể hiện rõ hơn ở những người lớn hay tập nín thở.

Trong khi nín thở, nồng độ oxy ở động mạch giảm một phần so với mức bình thường (100mmHg) trong khi CO₂ tăng trên mức bình thường (40 mmHg). Ở điểm giới hạn, điểm mà một cá nhân phải ngưng nín thở, là khi oxy giảm còn 62 mmHg và CO₂ là 54 mmHg. Mặc dù rất khó để người trưởng thành nín thở đến mức ngất xỉu, số liệu cho rằng ý thức mất khi oxy còn 27 mmHg và CO₂ tăng lên từ 90-120 mmHg. Cơ thể dùng cơ chế phản vệ tự nhiên như “phản vệ khi lặn” và ngất xỉu để não không bị mất oxy quá lâu, bởi vì làm vậy sẽ khiến não bị ảnh hưởng và chấn thương.

Các bài tập nín thở trong cuốn sách này tuyệt đối an toàn nếu tập luyện đúng khả năng và sức chịu đựng. Mặc dù vậy, người bị huyết áp cao, bệnh về tim mạch, bệnh tiểu đường loại 1 hoặc bất kỳ các vấn đề về sức khỏe nào khác không nên tập nín thở khi nghỉ ngơi cũng như khi tập luyện.

Để thực hành bài tập mô phỏng tập luyện ở vùng cao, việc nín thở cho đến khi có cảm giác muốn thở trở lại mạnh mẽ là cần thiết. Và cũng không nên làm nó quá lâu. Quan trọng là hơi thở phải bình thường trở lại sau 2-3 lần thở. Trước khi tập luyện nín thở trong các bài tập cường độ cao, nên đạt được điểm số BOLT ít nhất là 20 giây. Thấp hơn thì các bài nín thở nhẹ nhàng hơn khi nghỉ ngơi và các bài tập cường độ từ nhẹ đến trung bình có thể giúp bạn tăng chỉ số BOLT lên 20 giây hoặc hơn.

Mặc dù tập nín thở tăng sức chịu đựng CO₂, lưu ý là nó không gây ảnh hưởng đến chức năng phản vệ của não khi mất oxy. Đây là điểm khác biệt của các bài tập thở chủ động và sự ngưng thở khi ngủ, những lúc hơi thở bị ngưng vô thức khi ngủ, đôi lúc dẫn tới nhiều vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe. Nếu đây là tác dụng phụ của việc nín thở, thì có thể việc nín thở có ý thức cũng có tác dụng phụ như vậy, nhưng nhiều nghiên cứu của những chuyên gia nín thở đã chỉ ra điều ngược lại. Nghiên cứu của Ivancev và đồng nghiệp về khả năng nín thở, và độ nhạy CO₂ của các vận động viên lặn, một môn thể thao có thể đặt họ vào rủi ro mất oxy trầm trọng. Nhờ tập luyện liên tục, các vận động viên lặn này có thể duy trì nín thở khá lâu, gây ra việc oxy giảm khá mạnh nhưng không gây ảnh hưởng đến não hoặc bất tỉnh. Một nghiên cứu khác của Joulia và đồng nghiệp chỉ ra rằng vận động viên lặn thể hiện chức năng phản vệ khi lặn rõ rệt hơn, nồng độ oxy bão hòa trong máu giảm ít hơn, và máu lưu thông tốt hơn.

Các giai đoạn nín thở

Nín thở có thể chia làm 3 giai đoạn thiếu khí, bao gồm nhẹ, trung bình và mạnh.

Ở giai đoạn đầu, không có sự kích thích với các nhóm cơ thở để thở trở lại bởi vì CO₂ chưa đạt đến mức giới hạn. Đây được coi là sự thiếu khí nhẹ.

Giai đoạn hai là thiếu khí trung bình. Khi nín thở lâu hơn, CO₂ tiếp tục tăng trong máu cho đến khi nồng độ đạt giới hạn, kích thích các nhóm cơ thở co giật để cố mang không khí vào lại. Càng nín thở lâu, sự co giật của các nhóm cơ thở càng nhiều khi cơ thể đang cố mang không khí vào phổi.

Giai đoạn ba là cảm giác muốn thở trở lại quá mạnh đến mức bắt buộc phải thở trở lại. Đây được coi là sự thiếu khí mạnh.

- Thiếu khí nhẹ : không có cảm giác muốn thở
- Thiếu khí trung bình : bắt đầu từ sự co giật của các nhóm cơ thở cho đến khi nó co giật thường xuyên hơn.
- Thiếu khí mạnh : thôi thúc thở trở lại rất mạnh, không còn nín thở được nữa.

Các tác nhân ảnh hưởng đến thời gian nín thở

Ba tác nhân quyết định độ dài thời gian khi nín thở : tỷ lệ trao đổi chất, khả năng chịu đựng sự thiếu oxy, và tổng lượng khí trong phổi, máu và các mô.

Giảm tỷ lệ trao đổi chất bằng cách thư giãn trước và trong khi nín thở, trong khi khả năng chịu đựng sự thiếu oxy có thể được cải thiện bằng nín thở bình thường. Một vài hoạt động khác ảnh hưởng đến thời gian nín thở bao gồm:

- Sự xao lãng
- Phân vân việc nín thở nên bắt đầu sau khi hít vào hay thở ra
- Phân vân liệu vận động viên có hít vào trước khi nín thở hay không

Nín thở sau khi hít vào giúp nín thở lâu hơn khi. CO₂ được pha loãng nhờ có nhiều không khí, nghĩa là có nhiều thụ cảm CO₂ trong não không được kích hoạt quá nhanh.

Thời gian nín thở tăng nếu bạn hít thở sâu và nhiều để chuẩn bị cho việc nín thở, nhưng việc này rất nguy hiểm khi được thực hiện lúc đi bơi. Hít thở sâu ngay trước khi bơi giảm lượng lớn CO₂ trong máu nhưng không ảnh hưởng nhiều đến lượng oxy được trữ bên trong. Do tín hiệu não để thở trở lại bị tắt khi thực hiện việc này, lượng oxy có thể xuống rất thấp trước khi vận động viên bơi lội cảm thấy cần thở trở lại. Việc này có thể dẫn tới mất ý thức dưới nước và tệ hơn là chết đuối

. Trang web của thủy quân Mỹ cảnh báo về việc làm nguy hiểm này:

Cảnh báo quan trọng: chúng tôi nhận thấy rằng nhiều người chuẩn bị cho chương trình tập của Lực lượng đặc nhiệm đã tập nín thở dưới nước, và có nhiều trường hợp bị chết đuối và suýt chết đuối thời gian gần đây. **Tuyệt đối không nên tập nín thở (dưới nước) nếu không có sự theo dõi của chuyên gia.**