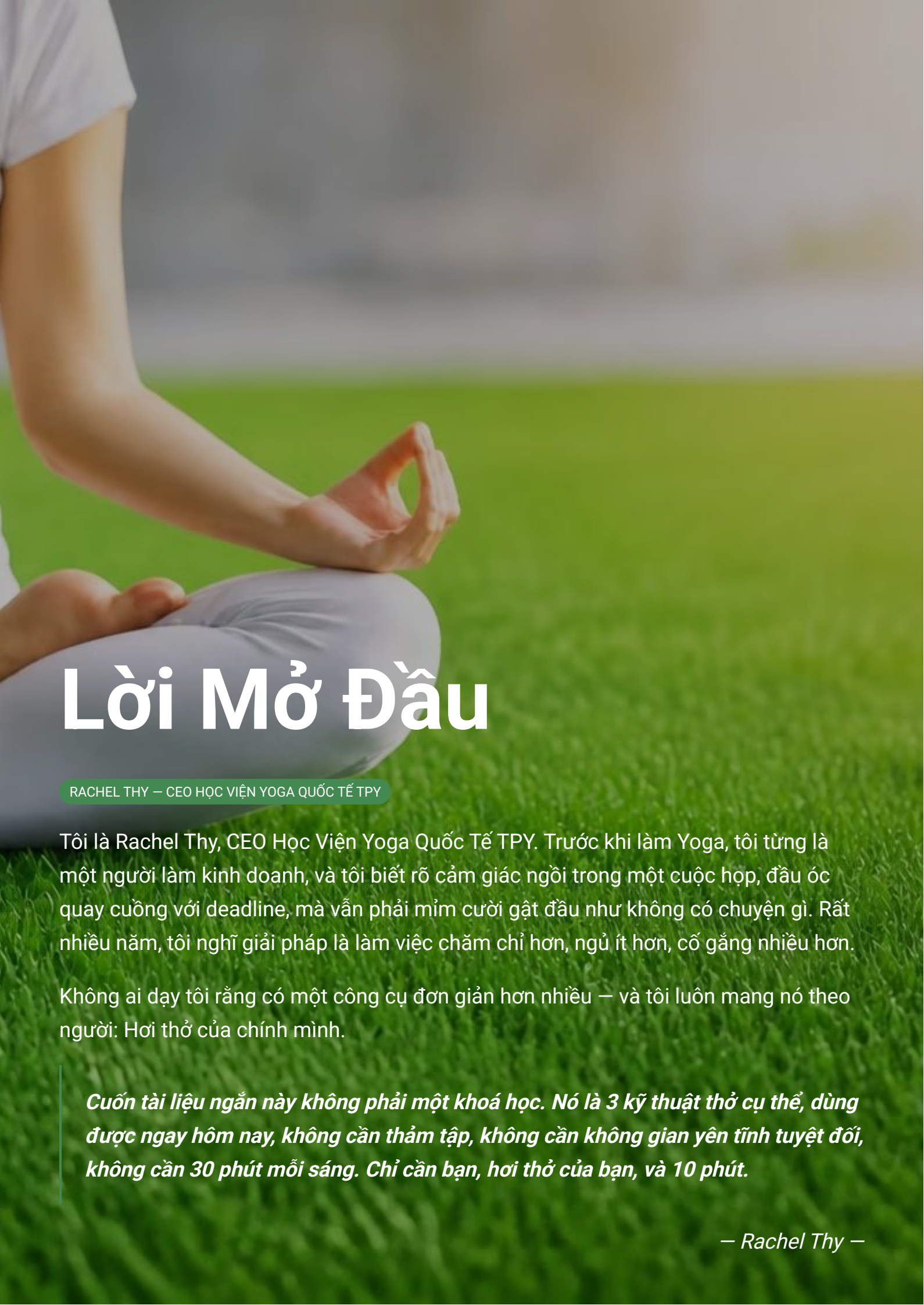


3 Kỹ Thuật Thở

Bớt căng thẳng trong 10 phút mỗi ngày

HỌC VIỆN YOGA QUỐC TẾ TPY



Lời Mở Đầu

RACHEL THY – CEO HỌC VIỆN YOGA QUỐC TẾ TPY

Tôi là Rachel Thy, CEO Học Viện Yoga Quốc Tế TPY. Trước khi làm Yoga, tôi từng là một người làm kinh doanh, và tôi biết rõ cảm giác ngồi trong một cuộc họp, đầu óc quay cuồng với deadline, mà vẫn phải mỉm cười gật đầu như không có chuyện gì. Rất nhiều năm, tôi nghĩ giải pháp là làm việc chăm chỉ hơn, ngủ ít hơn, cố gắng nhiều hơn.

Không ai dạy tôi rằng có một công cụ đơn giản hơn nhiều – và tôi luôn mang nó theo người: Hơi thở của chính mình.

Cuốn tài liệu ngắn này không phải một khoá học. Nó là 3 kỹ thuật thở cụ thể, dùng được ngay hôm nay, không cần tham tập, không cần không gian yên tĩnh tuyệt đối, không cần 30 phút mỗi sáng. Chỉ cần bạn, hơi thở của bạn, và 10 phút.

— Rachel Thy —

Vì Sao Chỉ Ba Kỹ Thuật Này?

Bạn có từng ngồi trong một cuộc họp với trạng thái tim đập nhanh, vai co cứng... nhưng vẫn cố tỏ ra như không có chuyện gì?

Hay nằm xuống sau một ngày dài, cơ thể đã rã rời nhưng đầu óc vẫn không thể ngừng suy nghĩ?

Phần lớn, chúng ta được dạy cách chịu đựng căng thẳng: nghiến răng, cố thêm hoặc tự nhủ rằng: “ngày mai sẽ ổn”. Trong khi đó, lại có cách đơn giản hơn để cơ thể trở về trạng thái yên thay vì chịu đựng thông qua cách bạn thở.

Ba kỹ thuật trong tài liệu này không đòi hỏi bạn phải thay đổi cả nhịp sống, mỗi kỹ thuật dành cho một tình huống cụ thể, vào lúc bạn cần nhất.

Quan trọng hơn là, bạn hông cần phải thực hành cả ba cùng lúc. Hãy đọc để chọn kỹ thuật phù hợp nhất với tình huống bạn thường gặp trong tuần này, và thử ngay sau khi khép lại trang sách.



Kỹ Thuật 1: Thở 3 Nhịp Dừng

Khi bạn cần bình tĩnh lại *ngay lập tức* – trước họp, sau tin nhắn bức bối, giữa cơn stress.



Kỹ Thuật 2: Thở Bụng 5 Phút

Khi bạn có một khoảng nghỉ ngắn để *hồi phục sâu hơn* giữa các vai trò trong ngày.



Kỹ Thuật 3: Thở Luân Phiên Hai Lỗ Mũi

Khi bạn muốn *kết thúc một ngày* và chuẩn bị cho giấc ngủ thật sự bình yên.





Kỹ Thuật 1: Kỹ thuật Thở 3 Nhịp Dừng

⚡ ƯU ĐIỂM: DỪNG NGAY — KHÔNG CẦN CHUẨN BỊ

Một kỹ thuật thở đơn giản giúp bạn tạo khoảng dừng giữa những kích thích bên ngoài và phản ứng của chính mình. Chỉ với vài nhịp thở có chủ đích, bạn có thể tạm chậm lại, nhận biết trạng thái của cơ thể và đưa sự chú ý trở về hiện tại.

Dùng Khi Nào?

Bạn có thể thực hiện kỹ thuật này ngay trước một cuộc họp căng thẳng hoặc sau khi đọc phải một tin nhắn khiến bạn bức mình hay khi bạn bất chợt nhận ra mình đang vô thức nín thở và điều này xảy ra thường xuyên hơn bạn nghĩ.

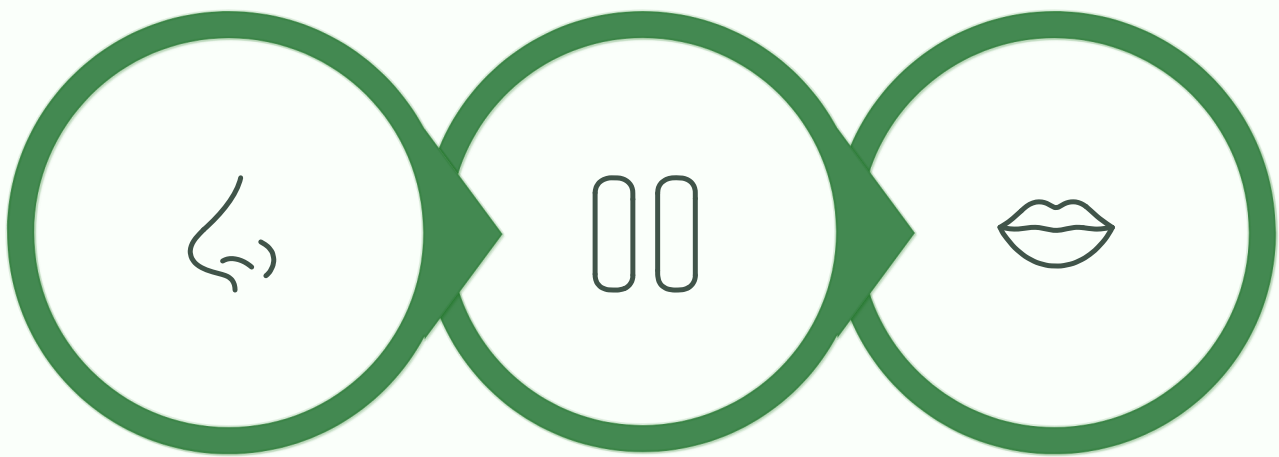
Quan trọng là, bạn không cần nhắm mắt hay ngồi xuống mà có thể thực hành ngay khi đang đứng, đang ngồi trước máy tính hoặc thậm chí là đang trong thang máy.

Cách Thực Hành

1. **Hít vào** bằng mũi — chậm rãi, như thể bạn đang đón một làn gió mát. Đếm thầm **4 giây**, cảm nhận lồng ngực nở ra.
2. **Giữ hơi thở lại** — nhẹ nhàng, không gắng sức. Để cơ thể lắng xuống trong khoảng lặng yên tĩnh đó, đúng **4 giây**.
3. **Thở ra** bằng miệng — thật chậm, như thổi nhẹ một ngọn nến không tắt. Buông hết căng thẳng theo hơi thở trong **6 giây**.
4. Lặp lại đủ **3 lần** — và chú ý xem vai bạn có nhẹ hơn một chút không.



Nguyên lý tác động phương pháp Thở 3 Nhịp Dừng



Hít vào
(4 Giây)

Giữ hơi
(4 Giây)

Thở ra
(6 Giây)

Khoa Học Đằng Sau

Khi thời gian thở ra kéo dài và nhịp thở trở nên chậm hơn, cơ thể có xu hướng chuyển dần từ trạng thái căng thẳng sang trạng thái thư giãn.

Điều này có liên quan đến hoạt động của **Hệ thần kinh phó giao cảm** - một phần của hệ thần kinh tự chủ, có vai trò hỗ trợ cơ thể nghỉ ngơi & phục hồi.



Thử ngay: Trước khi đọc tiếp trang sau, dừng lại và làm 3 nhịp thở này ngay bây giờ. Cảm nhận sự khác biệt trước và sau — đó là bằng chứng thật hơn bất kỳ lời giải thích nào.



Kỹ Thuật 2: Thở Bụng (Adham Pranayama)

🕒 KHOẢNG NGHỈ HỒI PHỤC SÂU

Thở bụng là phương pháp đưa hơi thở xuống sâu và chậm hơn, tạo điều kiện để cơ thể rời khỏi trạng thái căng thẳng và trở về nhịp thở tự nhiên. Chỉ với 5 phút thực hành, bạn có thể dành cho cơ thể một khoảng nghỉ ngắn giữa những bận bịu của ngày.

Dùng Khi Nào?

Khi bạn có một khoảng nghỉ thật giữa hai cuộc họp. Sau khi tắt máy tính cuối giờ làm. Trước khi bước vào một vai trò khác trong ngày — từ “người đi làm” trở về với “người trong gia đình”.

Kỹ thuật này đặc biệt phù hợp khi cơ thể đã mệt mỏi, đầu óc khó thư giãn hoặc bạn cần một khoảng lặng để lấy lại sự cân bằng.

Đó là một ranh giới bạn tạo ra cho chính mình, chỉ bằng 5 phút thở có ý thức.

Cách Thực Hành

1. Ngồi ở tư thế thoải mái hoặc nằm xuống. **Đặt một tay lên bụng** để cảm nhận chuyển động của hơi thở.
2. Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi, cảm nhận **bụng từ từ phồng lên** dưới bàn tay thay vì cổ nâng ngực lên.
3. Thở ra chậm rãi, cảm nhận **bụng dần trở về trạng thái tự nhiên**.
4. Duy trì nhịp thở này trong **5 phút**. Nếu nhận thấy tâm trí bắt đầu lang thang, nhẹ nhàng đưa sự chú ý trở lại với bàn tay trên bụng. Không cần trách mình vì mất tập trung — chỉ cần nhận biết và quay về.



Nguyên lý tác động phương pháp Thở Bụng?

Khi căng thẳng kéo dài, nhịp thở thường trở nên nhanh, nông hơn với chuyển động tập trung vùng ngực. Thở bụng là giải pháp giúp đưa sự chú ý trở lại với chuyển động cơ hoành & làm chậm nhịp thở tạo điều kiện để cơ thể chuyển sang trạng thái thư giãn.

Để dễ hình dung, hãy quan sát một em bé đang ngủ: bụng nhẹ nhàng phồng lên rồi xẹp xuống theo từng nhịp thở, trong khi vai và phần thân trên gần như thả lỏng. Đây là cách đơn giản để chúng ta nhận biết một nhịp thở nhẹ nhàng, tự nhiên và ít gắng sức.

“

Cách Thở Của Người Lớn (Thói Quen Xấu)

Thở nông, ngực trên nâng lên - các cơ vai, cổ phải "gánh" thêm công việc hít thở. Lâu dần gây co cứng cơ và mệt mỏi mạn tính.

”

“

Cách Thở Của Trẻ Em (Tự Nhiên)

Bụng phồng xẹp đều đặn, cơ hoành hoạt động đúng chức năng, vai thả lỏng hoàn toàn. Đây là trạng thái cơ thể muốn quay về.

”

“

Thở Bụng - Đánh Thức Lại Bản Năng

Giảm tải cho cơ vai/cổ, kích hoạt cơ hoành đúng cách, tạo cảm giác thư giãn sâu toàn thân chỉ sau vài phút thực hành.

”



Lưu ý thú vị: Đây là kỹ thuật nền tảng trong trụ cột "Hơi thở" của chương trình Đào tạo HLV Hatha Yoga 200H tại TPY. Nếu bạn thấy 5 phút này dễ chịu, đó là một tín hiệu đáng để tìm hiểu sâu hơn.



Kỹ Thuật 3: Thở Luân Phiên (Nadi Shodhana)

🌙 BUỔI TỐI – CHUẨN BỊ CHO GIẤC NGỦ

Một kỹ thuật thở có nguồn gốc từ truyền thống Yoga, trong đó hơi thở được luân phiên qua hai lỗ mũi. Việc tập trung vào từng nhịp hít vào và thở ra giúp thu hẹp sự chú ý, làm chậm nhịp thở và tạo ra một khoảng lặng giữa những dòng suy nghĩ.

Dùng Khi Nào?

Buổi tối, trước khi đi ngủ, thay vì cầm điện thoại và lướt thêm 15 phút cuối ngày, hãy thử phương pháp thở này.

Đây là kỹ thuật phù hợp khi bạn muốn giảm bớt sự xao nhãng, ổn định lại nhịp thở và dành cho mình vài phút tĩnh tại. Kỹ thuật này cần một khoảng yên tĩnh ngắn để bạn có thể tập trung trọn vẹn vào từng nhịp thở.

Cách Thực Hành

1. Ngồi thẳng lưng nhưng vẫn thoải mái. Dùng **ngón cái tay phải** nhẹ nhàng bịt lỗ mũi phải.
2. **Hít vào** chậm và đều bằng lỗ mũi trái.
3. Dùng **ngón áp út** bịt lỗ mũi trái, đồng thời buông ngón cái để mở lỗ mũi phải. **Thở ra** chậm rãi bằng mũi phải.
4. **Hít vào** bằng mũi phải. Sau đó đổi bên: dùng ngón cái bịt lỗ mũi phải và **thở ra** bằng mũi trái.
5. Đó là một chu kỳ. Lặp lại nhẹ nhàng trong **2–3 phút**, giữ nhịp thở đều và tự nhiên, không cần vội vàng.



Nguyên lý tác động của Thở Luân Phiên

Thở Luân Phiên Hai Lỗ Mũi có nguồn gốc từ Pranayama, một nhóm thực hành điều hòa hơi thở trong truyền thống Yoga và là một trong những nội dung được TPY giảng dạy trong chương trình Đào luyện HLV Hatha Yoga 200 giờ.

Việc luân phiên hơi thở qua hai lỗ mũi kết hợp với sự tập trung vào nhịp thở tạo ra một thực hành có tính nhịp điệu và chú tâm. Một số nghiên cứu về các kỹ thuật thở luân phiên cho thấy chúng có thể ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thần kinh tự chủ và các chỉ dấu liên quan đến trạng thái thư giãn. Tuy nhiên, mức độ và cơ chế tác động vẫn còn được tiếp tục nghiên cứu.

Nhánh "Hoạt Động"

Hệ giao cảm — phần "ga" của cơ thể. Kích hoạt khi bạn căng thẳng, làm việc, phản ứng với áp lực. Cần được cân bằng vào cuối ngày.

Nhánh "Nghỉ Ngơi"

Hệ phó giao cảm — phần "phanh" của cơ thể. Giúp cơ thể tái tạo, tiêu hoá, và chuẩn bị cho giấc ngủ sâu, phục hồi.

Kết Quả Sau Thực Hành

Cảm giác **tỉnh táo mà vẫn yên tĩnh** — khác với cảm giác uể oải khi chỉ đơn thuần "mệt và ngủ thiếp đi" sau một ngày dài.

 **Thử ngay tối nay:** Thử trước khi đặt lưng xuống và so sánh với một tối bình thường và cảm nhận sự khác biệt ở tốc độ bạn chìm vào giấc ngủ.



Sau Khi Thực Hành

Nếu bạn đã thử ít nhất một trong ba kỹ thuật trong lúc đọc tài liệu này, bạn vừa dành cho mình một khoảng dừng, dù chỉ vài phút để nhận biết hơi thở và trạng thái của cơ thể.

Đôi khi, điều chúng ta cần không phải là thêm một giải pháp phức tạp, mà là một công cụ đơn giản, có thể sử dụng ngay trong những khoảnh khắc căng thẳng của ngày thường.

Ba kỹ thuật này không đòi hỏi thiết bị hay một không gian đặc biệt. Điều quan trọng nhất là bạn biết cách sử dụng chúng và dành cho mình vài phút để thực hành. Ngay bây giờ, hãy tự quan sát những thay đổi, dù rất nhỏ, sau mỗi lần thực hành.

Giá trị của một kỹ thuật thở không chỉ nằm ở những gì được giải thích trên trang sách, mà còn ở trải nghiệm bạn nhận thấy qua chính cơ thể mình.

Chọn đúng "**KỸ THUẬT**" hợp với bạn nhất và duy trì nó liên tục trong **7 ngày**, trước khi thử thêm kỹ thuật khác bởi với ba kỹ thuật cùng lúc dễ khiến bạn bỏ cuộc; một kỹ thuật lặp lại đều đặn mới tạo ra thay đổi bạn cảm nhận được.



Kỹ Thuật 1 Thở 3 Nhịp Dừng

Bình tĩnh tức thì, dùng mọi lúc mọi nơi



Kỹ Thuật 2 Thở Bụng 5 Phút

Hồi phục sâu, chuyển đổi vai trò trong ngày



Kỹ Thuật 3 Thở Luân Phiên

Cân bằng thần kinh, chuẩn bị giấc ngủ sâu

Trong công thức **H.O.M.E** của Rachel Thy, chữ **M – Mindfulness**: "quay về" bắt đầu từ một hơi thở có ý thức, không phải một quyết định lớn lao. Ba kỹ thuật trên chính là cách bước qua cánh cửa đó mỗi ngày.

HATHA YOGA 200-HOUR

Teacher Training Course

Đào tạo Huấn Luyện Viên
Hatha Yoga 200 Giờ



KHAI GIẢNG
THÁNG 10.2026

K
2 8:30 - 11:30
SÁNG 2-4-6

K
3 8:30 - 16:00
CUỐI TUẦN

Hoặc, Nếu bạn muốn đi xa hơn trên

Hành trình chuyển hóa

ĐÀO TẠO HLV HATHA YOGA 200H – YOGA ALLIANCE RYT200

Ba kỹ thuật thở trong tài liệu này chỉ là một phần nhỏ trong trụ cột Hơi thở | Một trong bốn trụ cột của chương trình Đào luyện HLV Hatha Yoga 200 giờ tại TPY, cùng với Triết lý, Asana và Ngồi bình yên.

1

Triết Lý

Hiểu nền tảng tư tưởng và triết học Yoga ứng dụng vào cuộc sống hiện đại.

2

Hơi Thở (Pranayama)

Đi sâu vào khoa học hơi thở – từ 3 kỹ thuật cơ bản đến các kỹ thuật nâng cao.

3

Asana

Tư thế, căn chỉnh, và cách hướng dẫn an toàn cho nhiều đối tượng học viên.

4

Ngồi Bình Yên

Thiền định và các thực hành nội tâm giúp xây dựng sự bình ổn lâu dài.

Khi đi sâu hơn vào Yoga, hơi thở không đứng riêng lẻ. Bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy mối liên hệ giữa hơi thở, cơ thể, sự chú tâm và cách một thực hành được xây dựng có hệ thống.

Chương trình Hatha Yoga 200 giờ tại TPY không chỉ dành cho những người muốn trở thành HLV Yoga. Nhiều học viên đến với chương trình đơn giản vì muốn hiểu sâu hơn về cơ thể, hơi thở và chính quá trình thực hành của mình. Nếu bạn muốn tiếp tục hành trình đó, TPY có sẵn những lộ trình học tập phù hợp với những mục tiêu khác nhau.



LỊCH TRÌNH ĐÀO TẠO HUẤN LUYỆN VIÊN HATHA YOGA 200 GIỜ

17 July Khoá 02

Khai giảng: Thứ Hai, 05/10/2026

Lịch học: Sáng Thứ 2 – 4 – 6

(Khung giờ hành chính)

17 July Khoá 03

Khai giảng: Thứ Bảy, 10/10/2026

Lịch học: Cả ngày Thứ 7 & Chủ Nhật

(Khung cuối tuần)

Cảm Ơn Bạn

Cảm ơn bạn đã dành thời gian cho tài liệu này Và cho chính mình.

Hotline

0909 828 656



Website

www.tpyacademy.com

www.tpyacademy.vn



Địa chỉ

20 Đường Số 5,

P. Thủ Đức, TP HCM

Tài liệu này không thay thế tư vấn y tế. Nếu bạn đang có vấn đề sức khỏe cụ thể (tim mạch, hô hấp, huyết áp...), hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi thực hành các kỹ thuật thở sâu.