Học viện Yoga Cân Bằng

Hằng Nguyễn Yoga

🎁 EBOOK QUÀ TẶNG CHO NGƯỜI MỚI

Nhỏ bụng *bằng hơi thở*

3 bước đơn giản tập tại nhà, mỗi ngày chỉ 10–15 phút.



① Thở âm xì

② Siết bụng bằng hơi thở

③ Đưa hơi thở vào động tác

Biên soạn: **Hằng Nguyễn**
HLV Yoga Core & Cân bằng phục hồi

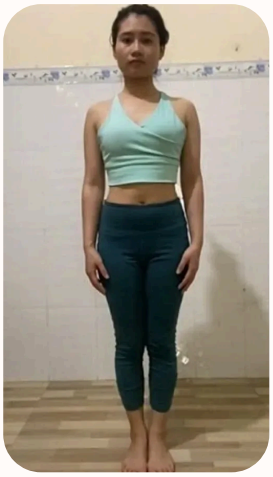
LỜI CHÀO TỪ HẰNG

Chào bạn, mình là Hằng

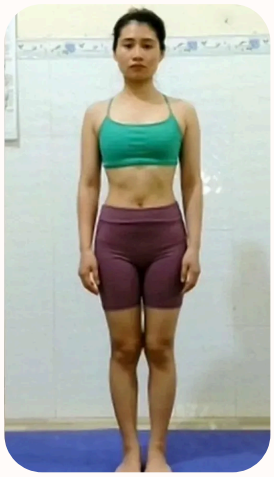
Mình từng là người "ngồi nhiều, thở nông, bụng to". Mặc đồ không tự tin, đi đâu cũng mệt, và đã thử rất nhiều cách giảm bụng mà không bền.

Mọi thứ thay đổi khi mình học **Yoga Core** và hiểu ra một điều: **hơi thở chính là chìa khóa của vòng eo**. Chỉ sau khoảng 45 buổi tập core, cơ thể mình gọn và săn chắc hơn ở bụng, đùi, lưng, mà mình không ăn kiêng, chỉ ăn đúng giờ hơn.

Ebook nhỏ này là những gì mình muốn gửi tới bạn ngay từ ngày đầu: ngắn gọn, dễ làm, tập được ngay tại nhà.



Trước · 52 kg



Hôm nay · 49 kg

Cách dùng ebook này

1. Đọc trang **Vấn đề** và **Bí mật của hơi thở** để hiểu vì sao bụng khó nhỏ.
2. Tập lần lượt **3 bước**, mỗi bước có bài thực hành ngắn.
3. Làm theo **lịch 7 ngày** ở trang 8, đánh dấu mỗi ngày bạn đã tập.
4. Xem video từng động tác trong **khóa học mini miễn phí** (link ở trang cuối).

> *"Cân bằng làm gốc, chuyển hóa từ bên trong."*

VẤN ĐỀ

Vì sao bụng mãi không nhỏ?

Bạn ăn ít hơn, tập nhiều hơn, mà vòng bụng vẫn "đứng yên"? Đó không phải lỗi của bạn. Mỡ bụng hình thành từ nhiều nguyên nhân cùng lúc:

🍔 Ăn uống

Nhiều đồ chế biến sẵn, đường, chất béo xấu. Năng lượng dư thừa được cất vào "kho mỡ", nhiều nhất ở bụng.

🪑 Ít vận động

Ngồi nhiều, cơ thể không tiêu hao đủ năng lượng, cơ bụng lười hoạt động và dần lỏng lẻo.

😣 Căng thẳng

Stress làm tăng hormone cortisol, góp phần tích tụ mỡ quanh vùng bụng.

🌙 Ngủ kém

Thiếu ngủ làm rối loạn hormone đói, no, dễ ăn nhiều và ăn khuya.

💨 Nguyên nhân bị bỏ quên: thở sai

Phần lớn chúng ta **thở nông bằng ngực**, vai nhô lên, bụng phình ra. Khi đó:

- **Cơ ngang bụng**, chiếc "đai lưng tự nhiên" nằm sâu nhất, gần như không làm việc nên bụng nhão, dưới rốn phình ra.
- Cơ thể không được cung cấp đủ oxy và không thải hết khí CO_2, quá trình đốt mỡ diễn ra chậm.

❌ Hiểu lầm phổ biến: "Đổ nhiều mồ hôi là đang đốt mỡ"

Mồ hôi chỉ là cơ thể **tản nhiệt và mất nước**. Mỡ không "chảy" ra theo mồ hôi. Vậy mỡ đi đâu? Trang sau sẽ bật mí.

HIỂU ĐÚNG

Bí mật: mỡ rời cơ thể qua hơi thở

Khi được đốt cháy, mỡ kết hợp với oxy và biến thành **khí CO_2, nước và năng lượng**. Một nghiên cứu của Đại học New South Wales (Úc) đã tính ra:

10 kg	29 kg	~84%
mỡ cần đốt	oxy hít vào	mỡ thoát ra ngoài dưới dạng **CO_2 thở ra**

Phần còn lại (khoảng 16%) trở thành nước, thải qua mồ hôi và nước tiểu.

Vì vậy, thở đúng giúp bạn:

- **Hít sâu:** cung cấp đủ oxy cho "lò đốt mỡ" trong tế bào.
- **Thở ra dài và hết:** đẩy CO_2, tức là mỡ đã được chuyển hóa, ra khỏi cơ thể.
- **Siết bụng khi thở ra:** kích hoạt cơ ngang bụng, vòng eo săn lại từ bên trong.
- **Thở chậm, sâu:** giảm căng thẳng, giảm cortisol, ngủ ngon hơn.

"Chiếc hộp" Core quanh vòng bụng

↕ **Cơ hoành**: nắp hộp, cơ thở chính

↔ **Cơ ngang bụng**: thành hộp, như chiếc đai

↓ **Cơ đáy chậu**: đáy hộp, giữ nội tạng

BACK **Cơ lưng**: giữ cột sống thẳng, vững

Hơi thở đúng làm cả 4 mặt của "chiếc hộp" cùng làm việc. Đó là lý do **tập thở là bước đầu tiên để nhỏ bụng**.

BƯỚC 1

Thở âm xì: xây nền móng

Với người mới, hơi thở đầu tiên Hằng luôn dạy là **thở âm xì**. Hơi thở này giúp bạn cảm nhận rõ bụng và khung sườn **phồng lên, xẹp xuống**, và học cách **rút bụng đúng** trước khi tập bất kỳ động tác nào.

Tư thế chuẩn bị

- **Nằm ngửa, co hai gối** (tư thế cây cầu), bàn chân đặt trên thảm.
- Hai tay bám nhẹ **hai bên khung sườn**: 8 ngón tay hướng về trước, 2 ngón cái ra sau.
- **Thả lỏng** vai, cổ và gương mặt.



Cách thở âm xì

1. **Hít vào bằng mũi**, chậm và sâu. Cảm nhận bụng, khung sườn và ngực phồng ra dưới bàn tay.
2. **Cắn nhẹ hai hàm răng**, môi hé mở.
3. **Thở ra bằng miệng** qua kẽ răng, tạo âm **"xìì..."** dài và đều. Đồng thời **hóp bụng, kéo rốn về phía cột sống**, nhẹ nhàng rút cơ đáy chậu.

Thở ra dài hơn hít vào, ví dụ hít 4 nhịp, thở ra "xì" 6–8 nhịp.

✅ Thực hành

Nằm co gối, thở âm xì **10 hơi** (khoảng 3 phút). Cảm nhận bụng xẹp sâu dần ở mỗi lần thở ra.

Thở vừa sức. Nếu chóng mặt, dừng lại và thở bình thường.

⚠ Lỗi thường gặp

- Vai, cổ, mặt còn gồng
- Thở ra ngắn, chưa hết hơi
- Ưỡn lưng thay vì hóp bụng

BƯỚC 2

Siết bụng bằng hơi thở

Khi đã thở đúng, bạn dùng hơi thở để **siết và làm nhỏ** vòng bụng. Trong yoga, kiểu thở **thở ra dài rồi nín** được gọi là "thở chuyển dương": giúp **làm siết, làm nhỏ, làm chắc** vùng cơ.

① Khóa Mula: rút cơ đáy chậu

Nhẹ nhàng **nhíu và nâng** vùng đáy chậu lên trên (như khi bạn cố nhịn đi vệ sinh). Đây là "đáy hộp" giúp hơi thở siết sâu vào bụng dưới.

② Thở 3 thì: Hít – Thở – Nín

1. **Hít vào** sâu bằng mũi, bụng và sườn mở rộng.
2. **Thở ra âm xì** chậm và dài qua kẽ răng, hóp bụng, kéo rốn về cột sống, **rút cơ đáy chậu**.
3. **Nín thở** sau khi thở ra hết, giữ bụng hóp trong 3–5 giây, rồi thả lỏng và hít vào nhẹ nhàng.

Thở ra dài gấp đôi hít vào (1:2). Tăng thời gian nín dần khi đã quen.

③ Nguyên tắc vàng: "Bên trong chắc, bên ngoài thả lỏng"

Chỉ siết vùng bụng và đáy chậu. Vai, cổ, mặt, tay, đầu gối luôn **thả lỏng**. Luôn ý thức **rút nhẹ rốn hướng lên**.

✅ Thực hành

Ngồi thẳng hoặc nằm co gối. Làm **5–10 vòng** Hít – Thở – Nín. Nghỉ 2–3 hơi thở bình thường giữa mỗi vòng.

Không nín thở nếu bạn đang **mang thai, cao huyết áp, bệnh tim mạch**, hoặc mới phẫu thuật vùng bụng. Khi đang hành kinh, chỉ thở nhẹ, không siết mạnh. Nếu thấy chóng mặt, dừng lại và thở bình thường.

BƯỚC 3

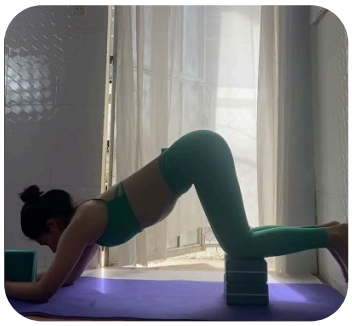
Đưa hơi thở vào động tác

Đây là lúc hơi thở và cơ bụng cùng làm việc. Nguyên lý Hằng dạy trong Core: **với các động tác vào bụng, hãy thở ra âm xì khi vào thế**, có thể thở ra, nín, rút bụng rồi mới chuyển động.



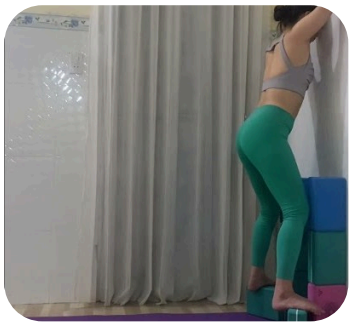
Cây cầu

Nằm ngửa, co gối. **Hít vào**; thở ra rút bụng dưới, rút đáy chậu, rút bụng trên, **nín** vài giây. Sau đó **thở ra nâng hông**, **hít vào hạ xuống**.



Đẩy cá heo

Trụ cẳng tay trên gạch, nâng hông. **Hít vào** đẩy người nhẹ về trước; **thở ra** rút bụng, đẩy người ra sau. Có thể thêm nín thở khi đã quen.



Cá sấu bám tường

Hai tay bám tường, quỳ trên gạch. **Thở ra rút bụng**, kéo lùi mông, đổ người về phía tường; **hít vào** trở về.

Bí quyết để vào bụng sâu hơn

- **Thăng bằng càng cao, bụng rút càng sâu.** Đứng hoặc quỳ trên gạch yoga giúp cơ bụng làm việc nhiều hơn.
- **Chuyển động tay** tác động bụng trên, **chuyển động chân** tác động bụng dưới, **chuyển động thân** tác động vùng quanh rốn.
- Mỗi động tác làm **5–10 nhịp**, chậm rãi, giữ đều **hơi thở âm xì**.

Xem video 3 động tác này

Khóa học mini 5 video miễn phí:
hangnguyenyoga.com/khoa-hoc-mien-phi

BẮT TAY VÀO LÀM

Lịch tập 7 ngày đầu tiên

Mỗi ngày chỉ **10–15 phút**. Tập tốt nhất vào buổi sáng, hoặc trước bữa ăn khoảng 2 giờ.

Ngày	Bài tập	Thời gian	Đã tập
Ngày 1–2	Bước 1: thở âm xì 10 hơi, cảm nhận bụng hóp khi thở ra	5 phút	☐ ☐
Ngày 3–4	Bước 1 + Bước 2: thêm 5 vòng Hít – Thở – Nín kèm khóa Mula	10 phút	☐ ☐
Ngày 5–6	Bước 1 + 2 + Bước 3: Cây cầu và Đẩy cá heo, mỗi động tác 5 nhịp	12 phút	☐ ☐
Ngày 7	Trọn bộ 3 bước + Cá sấu bám tường. Đo lại vòng eo và ghi lại cảm nhận	15 phút	☐

Ghi lại kết quả

Vòng eo (ngang rốn), đo buổi sáng:

Ngày 1: ..... cm

Ngày 7: ..... cm

Ăn uống nhẹ nhàng

- Ăn đúng giờ, hạn chế ăn khuya
- Giảm đồ ngọt, đồ chiên rán
- Uống đủ nước, ngủ trước 23h

Lời nhắn từ Hằng

Đừng vội. Cơ thể cần thời gian để thay đổi. Mỗi ngày bạn ngồi xuống thở 10 phút là bạn đã yêu thương bản thân thêm một chút. **Đều đặn quan trọng hơn cố gắng.**

Ebook mang tính hướng dẫn tập luyện, không thay thế chẩn đoán hay điều trị y tế. Nếu bạn đang có bệnh lý, mới sinh (đặc biệt khi bị tách cơ bụng, nên tránh các bài gập bụng), hoặc mới phẫu thuật, hãy hỏi bác sĩ và báo Hằng để được điều chỉnh bài tập.

Học viện Yoga Cân Bằng

Hằng Nguyễn Yoga

Cảm ơn bạn đã đọc đến đây

Bạn muốn được Hằng **chỉnh từng động tác, từng hơi thở**, có lộ trình riêng cho cơ thể mình? Hằng luôn sẵn sàng đồng hành cùng bạn.

Website Hằng Nguyễn Yoga

Các lớp học, lịch tập, học phí và câu chuyện của Hằng:

hangnguyenyoga.com

Nhận 6–10 buổi PT 1:1 miễn phí

Tập trải nghiệm cùng Hằng trước khi quyết định:

hangnguyenyoga.com/dang-ky

▶ Khóa học mini 5 video miễn phí

Mở đầu, Cây cầu, Đẩy cá heo, Cá sấu bám tường và lời nhắn kết bài:

hangnguyenyoga.com/khoa-hoc-mien-phi

Zalo: 0384 645 784

Email: Hangnguyenyoga97@gmail.com

Nhóm tập miễn phí: Zalo · Facebook

YouTube: Hằng Nguyễn Yoga

Thở khỏe đẹp ngay tại nhà. Hẹn gặp bạn trên thảm tập!