**Thiền là gì? 12 lợi ích của thiền dựa trên khoa học**

**Bất cứ ai cũng có thể thực hành việc thiền định bởi thiền thực hiện đơn giản và không tốn kém, và nó không yêu cầu bất kỳ thiết bị đặc biệt nào. Hơn nữa, bạn có thể thực hành thiền ở mọi lúc mọi nơi, cho dù bạn đang đi dạo, đi xe buýt, chờ đợi tại văn phòng bác sĩ hoặc thậm chí là giữa một cuộc họp kinh doanh đang khó khăn. Bài viết sẽ giúp bạn hiểu về thiền và 12 lợi ích của thiền dựa trên khoa học.**

## **1. Thiền là gì?**

Thiền có thể xóa tan [**căng thẳng**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/cang-thang-co-lam-ban-om-khong/), mang lại sự bình yên cho nội tâm của bạn. Nếu căng thẳng khiến bạn lo lắng, và lo âu, hãy thử thiền định. Dành chỉ một vài phút trong thiền định cũng có thể khôi phục sự bình tĩnh và bình an nội tâm của bạn.

Trước đây, thiền giúp hiểu sâu hơn về các lực lượng thiêng liêng và huyền bí của cuộc sống. Còn ngày any, thiền được sử dụng để thư giãn và giảm căng thẳng. Thiền được coi là một loại thuốc bổ tâm và thể.

Trong khi thiền, bạn nên tập trung sự chú ý và loại bỏ luồng những suy nghĩ lộn xộn có thể khiến tâm trí bạn bị dồn nén và gây nên căng thẳng. Quá trình này có thể dẫn đến sức khỏe thể chất và cảm xúc của bạn được nâng cao. Bạn có thể sử dụng thiền để phát triển các thói quen và cảm giác có lợi khác, như tâm trạng và quan điểm tích cực, kỷ luật bản thân, thói quen lành mạnh và thậm chí tăng khả năng chịu đau.

Có 7 loại thiền phổ biến trên thế giới:

* Thiền từ tâm
* Thiền quét cơ thể (thư giãn tiến bộ)
* Thiền chánh niệm
* Thiền nhận thức hơi thở
* Kundalini (Thiền hoạt động thể chất kết hợp các chuyển động với hít thở sâu và thần chú)
* Thiền thiền
* Thiền siêu việt.



Thiền có thể mang lại sự bình yên cho nội tâm của bạn

## **2. 12 lợi ích của thiền dựa trên khoa học**

### **2.1. Giảm căng thẳng**

Đây được coi là một trong những lý do phổ biến nhất mà mọi người muốn bắt đầu với thiền. Thông thường, khi căng thẳng về tinh thần và thể chất sẽ làm tăng nồng độ hormone căng thẳng [**cortisol**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/nong-do-cortisol-trong-mau/). Điều này tạo ra nhiều tác hại của căng thẳng như giải phóng những hóa chất gây viêm gọi là [**cytokine-CRS**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/tim-hieu-ve-hoi-chung-giai-phong-cytokine-crs/).

Những tác động này có thể làm [**rối loạn giấc ngủ**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/trieu-chung-cua-roi-loan-giac-ngu-la-gi/) của bạn, thúc đẩy [**trầm cảm**](https://www.vinmec.com/vi/benh/tram-cam-2982/) và[**lo lắng**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/vi-sao-lo-lang-thuong-gay-ra-kho-tho/)**,**[**tăng huyết áp**](https://www.vinmec.com/vi/benh/tang-huyet-ap-3089/), góp phần gây ra mệt mỏi và suy nghĩ tiêu cực.

Trong một nghiên cứu kéo dài 8 tuần, một phong cách thiền được gọi là “thiền chánh niệm” đã làm giảm được phản ứng viêm do căng thẳng gây ra

Hơn nữa, nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền cũng có thể cải thiện được các triệu chứng của các tình trạng liên quan đến căng thẳng, gồm có [**hội chứng ruột kích thích**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tieu-hoa-gan-mat/hoi-chung-ruot-kich-thich/), rối loạn giấc ngủ sau chấn thương và [**đau cơ xơ hóa**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/dau-co-xo-hoa-va-dau-nguc/).