

<<这样呼吸效果惊人>>

图书基本信息

书名：<<这样呼吸效果惊人>>

13位ISBN编号：9789861751610

10位ISBN编号：9861751610

出版时间：方智出版社

作者：李宜静

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<这样呼吸效果惊人>>

### 前言

想寫這本書，前前後後應該有三年了。當自己終於下定決心，並且宣告出書時間，彷彿給了自己一個期限、一個交代、一份責任和一個夢想的實現。

寫作這本書對我來說，是一個身心療癒的過程，希望讀者在閱讀的同時，也展開自己的療癒。我有嚴重的氣喘、憂鬱症和腰痛，遍尋各種療法不得成效後，終於因學了呼吸法而讓病痛痊癒。基於感激，也驚訝於這呼吸的威力，我決定受訓成為老師，後來甚至成為聯合國的代表，在歐、美、非、亞各大洲做慈善工作。

但世界各地走過一遭後，卻發現自己有心臟病，這才知道療癒必須越走越深。

於是我從呼吸的治療練習開始，逐步療癒身心，打開心結，進而看見內在受傷的小孩，了解到生命中發生的一切，無論是身體健康、人際關係或金錢關係，原來都與這內在受傷的小孩有關。

而在療癒及愛護這受傷小孩的過程中，我也了解到原來我們值得擁有生命中所有的美好。

當我們慢慢洗去負面信念，讓真善美取而代之，每個起心動念都創造了當下的生命。

我們終於知道生命是掌握在自己手中，每個人可以當自己生命的主人。

這本書是我個人的故事，也包含了其他人藉由呼吸看到自己內在受傷小孩，開始身心療癒及生命轉化的過程。

除了為保護當事人的隱私，做了姓名的改變外，都是真人真事。

在幾段故事之後，我會與讀者分享一些練習活動。

這些是二十多年來，我親身嘗試過後，覺得對自己、朋友或上課的學員有幫助的方法，建議讀者能以輕鬆、喜悅的態度來做這些練習，不須太嚴肅，可以像玩遊戲那樣來進行。

生命真的就像一齣戲、一場遊戲，我們來到這個身體，扮演各種不同的角色，努力投入劇情中，愛恨嗔痴，不能自拔，而忘了自己真正是誰。

既然是一場遊戲，何妨以較輕鬆的心情來看待整個生命。

寫與讀這本書，就像在上一堂生命課程，將身心一層層打開，一層層釋放，一層層洗滌，達到療癒的效果。

讓我們一起開始這身心療癒的旅程。

這同時，我以愛、尊敬與感謝的心將此書獻給在天堂的父母親、在台灣的家人、在紐約的前夫勞倫斯·辛格（Laurence Singer），以及在寫作過程中給我很多鼓勵與支持的查·瓦旭（Jay Walsh）。

還有，我也要感謝所有在課程中的學員和老師，以及所有我生命中遇見過和即將遇見的人。

這本書要特別獻給我的女兒，李心荷（Leigh Singer），因為我對她的愛，讓我願意面對自己的恐懼與否認，決心要讓自己康復。

我深深知道我的療癒，是給女兒一個很重要的禮物，在她十二歲生日的這一天。

還要特別感謝《紐約社區報》的社長施長要與編輯康美珍、美國《世界日報》的編輯蘇斐玫，以及台灣方智出版社的資深主編賴良珠的鼓勵與信任，才有此書的完成。

學會呼吸，遠離病痛 第一次接觸到呼吸是在我生下女兒兩年之後。

那時的我，不僅多年的過敏症轉為嚴重的氣喘，每天咳到天亮，常常胸口劇痛，無法順利呼吸；再加上生產時，醫師在我腰椎附近打了無痛分娩止痛針之後，從此無法輕易的彎下腰或直起腰來，腰痠背痛已成為家常便飯。

在身體不適的情況下，照顧小孩就變成一個艱辛的工作。

那時丈夫工作也不穩定，夫妻之間的相處課題與經濟壓力，加上身為新婚妻子、新手媽媽，以及還不太熟悉的美國&hellip;&hellip;太多的事在眼前發生。

還沒有足夠智慧的我，也不知該如何去思考、應變，只好閉上眼睛去過每天的日子，所有的眼淚、無助、恐懼藏在身體裡，憂鬱症也就變成了「正常現象」。

那時丈夫經由朋友的介紹，去上了一個瑜伽呼吸的課程。

原本當律師的他，常常煩惱、動怒；上過課後，他每天早上練習呼吸二十分鐘，幾週下來，不僅經常性的頭痛改善許多，脾氣也變溫和，比較不容易生氣。

## <<這樣呼吸效果驚人>>

有一天，他興奮的告訴我：「我今天從早上八點工作到下午五點都沒有休息，到現在也還不累。」我覺得自己好像有了一個新的丈夫。

在好奇心驅使下，我也去上了這個課程。

上課時，我只記得在做呼吸練習的時候，所有身體不適的地方，似乎更明顯的感受到。

在做完練習後，整個人輕鬆多了，腦袋也比較清明。

就這樣，我開始每天早上的練習：瑜伽、呼吸、靜坐。

幾個月下來，身體慢慢變好，氣喘現象減緩，而腰痠的毛病，之前做氣功、針灸、按摩都無效，竟因練習呼吸和瑜伽而痊癒。

女兒那時正值美國人所謂的「Terrible Two」| 兩歲正難帶的時期。

每天我都覺得她很吵、很煩，所以幾乎天天都會罵她。

自認還算是性情穩定的我，不了解自己為什麼對她這麼沒有耐心。

當我做了呼吸練習三個月之後，有一天，女兒跑過來抱著我說：「媽媽，我愛妳！」

我很驚訝與震撼，那是她第一次這麼對我說。

回想一下，三個月來，我竟然沒有罵過她一次，對她變得更有愛心與耐心。

原來，在身體不適的情況下，我的眼睛與心是關閉的。

我看不到，也感覺不到身邊這個美麗小天使的真善美。

這時我才真正的了解到，我變了| 身體逐漸恢復健康，心也慢慢打開，也更能覺察身旁的愛，並付出愛。

我很好奇，為什麼一些特殊的呼吸方法，以及經由呼吸法而達到的靜心境界，對人的身心竟有如此大的助益，進而影響到周遭的人事物，讓生命品質變得與以往完全不同。

我了解這一切，也想讓更多人受益。

我決定成為一個教導呼吸、瑜伽和靜坐的老師。

於是我去上很多課程，並去了印度四趟。

在成為老師之後，我也成為這個呼吸靈修團體的聯合國代表，並數次與理查·布朗醫師（Dr. Richard Brown，美國哥倫比亞大學的教授及精神科醫師）到台灣及香港的一些醫院及大學演講、上課。

我們探討不同的呼吸法對不同神經系統的刺激，以及對身體與心理的助益。

簡單來說，當人在生氣、悲傷、害怕時，有相對不同的呼吸韻律，如「吹鬍子瞪眼」及「唉聲嘆氣」，也就是說，情緒與呼吸是息息相關的。

想想看，如果情緒可以影響呼吸的韻律，這是「單向道」，若讓它成為「雙向道」呢？

如果我們開始有意識的去引導及改變呼吸的韻律，就可以影響我們的情緒，進而影響我們的思想。

思想一般是很難去控制的，從小到大，我們養成了「不活在當下」的習慣（這是有緣由的，就是所謂的我執、假我、內在受傷的小孩，後頭再詳述），不是為了過去已發生的事懊惱不已，就是擔心未來還未發生的事。

我們非常習慣活在過去或未來，於是錯過了當下，所有當下的人事物，我們都錯過了。

而長期處於過去與未來的負面情緒中，造成身心的不協調，於是，從心理的疾病如焦躁、憂鬱、恐慌，到身體的疾病如高血壓、癌症、心臟病等，就變成現代人的通病。

而現代醫學也慢慢了解與證實，所有的疾病都可視為「心因性」疾病| 由心理因素造成的疾病。

若是以神經系統的角度來說，生活在現代社會的我們，長期處於壓力下，交感神經過度刺激，所以一直處於緊繃狀態；而副交感神經（可以讓我們感覺到愛、快樂、放鬆的神經）卻長期被壓抑。一般的抗憂鬱藥物，只能讓交感神經安靜下來，卻無法活化副交感神經，這就是為什麼吃抗憂鬱藥的人，憂鬱現象減少，卻還是不快樂。

而深沉呼吸可以讓交感神經安靜下來，同時，刺激迷走神經（屬於副交感神經的一部分，可以讓人感到喜悅、平靜與愛）。

呼吸是一把很重要的鑰匙，讓你打開身心健康之門。

用呼吸法來減壓安眠 有一次，我到非洲肯亞籌備一些與聯合國合作的計畫，順便到一個肯亞著名的大草原旅行。

## <<這樣呼吸效果驚人>>

我看到一大群馬安詳的吃草，然而就在馬群旁，幾隻狼正血淋淋的大啖剛剛才追殺到的一匹馬。

我很驚訝的問身旁的非洲導遊，難道這些馬不怕狼嗎？

為什麼牠們沒有離那些狼遠一點，為什麼牠們可以這麼自在的吃草？

導遊對我說，這些馬知道牠們的危險已經結束，那些狼暫時不會來打擾牠們，當然可以很自在的在一旁吃草。

現在我知道，那是因為這些馬的交感神經及副交感神經處於平衡狀態。

大自然有很多可以啟發我們、值得我們學習的地方。

呼吸，屬於大自然的一部分，一個大多數人都忘了注意的重要部分。

當我們了解呼吸的奧秘，也就開始了解生命的奧秘。

現代人的壓力太大了，然而，壓力大的最大原因，是因為我們會「記得」壓力，而且放不下腦袋中的壓力。

所謂狗急會跳牆，是因為當狗被追趕時，處在極大的危險及壓力下，交感神經（一個防衛性的神經）會分泌很多腎上腺激素，讓狗可以在瞬間內做出平常做不到的行為，跳牆以脫離危險。

一旦脫離危險之後，副交感神經（一個滋養、療癒的神經）開始運作，並釋放剛剛緊張害怕的情緒。

在休息了一段時間之後，狗便可以繼續自在的溜達。

同樣是動物的人類卻無法如此。

我們在經歷重大危險或壓力之後，會記得所有細節，而且在腦裡重新上演這些情境。

每次重播，交感神經就再度受到刺激，分泌腎上腺激素。

身體與思想是無意識的處於警備狀態，就像重新經歷一次次的危險或壓力。

而且，人是慣性的動物，一旦「養成」習慣之後，我們會無意識的繼續同樣的行為及思考模式。

就這樣，在交感神經長期過度刺激、副交感神經長期壓抑之下，時間一久，對身心的傷害是很大的。

慢慢的，即使該休息放鬆了，我們的身心還是處於警備狀態，思緒如萬馬奔騰，於是導致失眠。

日積月累，一些慢性疾病也形成了。

我在一個會議上認識了威成，他是好幾家公司的老闆，有個好妻子及兩個分別為六歲和一歲的小孩子。

才剛滿四十歲的他，可說是事業有成的青年才俊。

二十年前，他剛從中國來到美國時，一無所有，從中國街超級市場的小工開始做起。

他努力求學，拿到學位，進了美國大公司，現在自己創業，經常往返中國、美國兩地，一切似乎非常美滿，只有一件事讓他很困擾——失眠。

凡事要求完美、思慮周密的他，常常在思考如何將事情做得更好。

他不僅細心照顧周遭的人，自己更成就了很多事業。

但長期用腦過度，讓他幾乎無時不處於壓力之下。

雖然外表看來還滿鎮定的，事實上，他的身體及精神狀況卻是非常緊張與疲累。

所以，對他這個身心忙碌的人來說，一整天的工作之後，睡眠更形重要。

然而，他就是睡不著。

由於長時間坐在辦公室，缺乏運動，所以威成的身體僵硬而沒有彈性，加上長期睡眠不足，雖然還年輕，卻已是未老先衰。

剛開始來跟我學呼吸時，他的思緒還是無法安靜下來，上課的三小時中，常常一有機會，就拿起手機看有沒有人打電話或寄訊息給他。

雖然人坐在教室裡，心卻可能在曼哈頓的辦公室，或甚至飛到中國了。

在做了一些呼吸法及瑜伽動作後，他整個身心終於慢慢放鬆下來，躺下來休息時，他甚至睡著了。

當他再睜開眼睛時，長期疲憊的眼睛終於有了亮光。

整個課程結束之後，他繼續一有機會就去注意自己的呼吸，呼吸的彈性與深度慢慢打開，再加上瑜伽的練習，身體也慢慢變得有彈性。

幾個月後，他來到課程中，與新學員分享自己的進步。

現在的他，身體變得柔軟許多，雖然生活依然忙碌，但現在他每天至少可以睡幾個小時，讓自己好好的休息和放下了。

## <<这样呼吸效果惊人>>

如果能養成經常練習呼吸的習慣，便會逐步釋放卡在身體深層的壓力與毒素，達到提升能量的效果。如此，不僅可以讓人的睡眠品質變好，整個人的身心狀況與人際關係都會更順心自在。

## <<这样呼吸效果惊人>>

### 内容概要

這樣呼吸，可以啟動內在治愈力，還帶我們發現內在受傷小孩，學會愛自己！  
這個呼吸法，改善了作者多年的過敏、氣喘和腰痛；這個呼吸法，讓曾經勞碌暴躁的律師，揮別頭痛，脾氣溫和且精神百倍； 這個呼吸法，讓一位醫師的遺傳性高血壓，降下來了；這個呼吸法，讓三個拿拐杖的長者，擺脫了拐杖的束縛；這個呼吸法，被帶到聯合國和世界各角落，幫助許多人重獲健康。

國際生命呼吸課程老師李宜靜精研九年，帶領我們做對呼吸，啟動身體的自愈力，進而看見內在的受傷小孩，做到身心的深層療愈。

這個呼吸法不是只是呼吸而已，還能消解許多病痛與困擾 高血壓 頭痛 氣喘 憂郁 癥 失眠 長期疲倦 心臟病 心律不整 水腫 過敏 暴躁、易怒 看起來比實際年齡老 皮膚不好 中西醫束手無策的疾病 對人生失去希望 內心曾受過嚴重的創傷 不懂得愛自己 常常感到不安、擔憂未來 簡單，沒有壓力，輕鬆、愉快的呼吸法。

這是作者李宜靜的親身體驗，她在全世界教授呼吸法課程，希望深受病痛所苦的人都能藉由呼吸法而痊愈，有完全不同的新人生。

這不只是教你正確呼吸法的書，還是一本發現內在的受傷小孩與愛自己的書。

## <<这样呼吸效果惊人>>

### 作者简介

李宜靜 曾在聯合國公共關係部門非政府組織擔任三年的執行委員及六年的聯合國代表，到歐洲、美洲，以及非洲參加國際大會，並在非洲肯亞籌畫建立青少年領袖教育計畫及監獄減壓課程。二〇〇八年九月被邀請到巴黎參加聯合國非政府組織大會，在巴黎市政府廣場的人權村演講，教導呼吸與靜坐。

在全世界演講及教過上千人，包括世界銀行、聯合國、台灣數位醫學院長、醫師、教授及紐約多位心理醫師等。

曾與哥倫比亞大學布朗醫師教授到台灣與香港各大學與醫院演講。

目前，受紐約曼哈頓著名精神科醫師Ken Rosenberg（《New York Magazine》全美最好醫師之一）之邀，每個月定期為病患授課。

此外，她定期教導瑜伽老師訓練班。

同時寫身心療癒的文章及主持僑聲電台每週六晚上十點的「心靈的沉澱」節目，及在曼哈頓教授課程。

她也曾被美國電視訪問四十分鐘。

她擁有紐約大學媒體生態學碩士，也曾在法國念書，現長住紐約。

自一九九六年起，她成立文化橋梁基金會及東與西媒體公關公司，十多年來在紐約舉辦及推廣了多場台灣文化活動，包括兒童畫展、戶外民俗展演活動，以及紐約電影圖書館與林肯中心的音樂會、電影展等。

過去二十年多來，李宜靜與幾位東方與西方的靈性導師學習，從而打下對於身心靈整體關係了解的基礎。

經歷多次禁言閉關，結合佛學、印度阿育吠陀學、奇蹟課程及西方心理學，她發展出一套獨特的課程，包含呼吸、靜坐、瑜伽、心理治療及互動過程，釋放壓力，開放心靈來感受愛、喜悅與和平。

## <<这样呼吸效果惊人>>

### 书籍目录

【自序】內在受傷的小孩，原諒、感恩與愛自己第一章 呼吸學會呼吸，遠離病痛呼吸是一把重要的健康之鑰遊戲練習活動 A：呼吸練習你準備好要改變了嗎？  
呼吸是一堂生命課程用呼吸法來減壓安眠遊戲練習活動 B：睡眠呼吸第二章 找出內在受傷的小孩與愛自己走遍國際做慈善，卻一點也不愛自己遊戲練習活動 C：內在受傷的小孩看見自己的問題遊戲練習活動 D：如何愛自己愛自己才能療癒療癒內在受傷的小孩我們常常不愛自己你願意被治好嗎？  
呼吸法讓我丟掉拐杖 來自鄧媽媽的一封信第三章 從呼吸深入關係的療癒原諒小時候的自己轉化從自己開始原諒與感恩在夢裡幫自己找答案遊戲練習活動 E 寬恕別讓旁人的問題成為你的困擾遊戲練習活動 F：釋放情緒的呼吸法遺傳性高血壓解決了你與生命最重要的人之間需要寬恕嗎？  
遊戲練習活動 G 父母及原生家庭的療癒第四章 開啟生命的九把鑰匙第一把鑰匙：呼吸遊戲練習活動 H：午休時的呼吸練習第二把鑰匙：身體、瑜伽與其他運動第三把鑰匙：活在當下第四把鑰匙：開始問遊戲練習活動 I：隨處可練的呼吸法第五把鑰匙：內在受傷小孩的治療第六把鑰匙：知識 書單  
第七把鑰匙：團體治療第八把鑰匙：正面的思想第九把鑰匙：下決心與愛第五章 練習過呼吸的人，發生了什麼變化？  
觀自在菩薩自我療癒是最好的化妝品 淑亞的分享兒時被關房間的經驗，影響了我的親密關係  
羅瑟琳的分享上呼吸課前，我的生命陷入谷底 李靜宜的分享遊戲練習活動 J：安定情緒的呼吸法找到自己的旅程 格桑梅朵的分享媽媽的權威，曾讓我懷疑自己 曉玲的分享戒除幫助父母的癮  
米米的分享第六章 開始尋找生命答案的旅程生命是一場戲，劇本早已寫好一封給你的信

## <<这样呼吸效果惊人>>

### 章节摘录

長期練習活動A的呼吸法，對睡眠很有幫助。

現在讓我們來做一些針對睡眠而調整的呼吸遊戲練習。

事實上，這個呼吸基本上與活動A很類似。

你已經準備好要睡覺了，把燈熄了。

1你可以坐在床上（或躺下來），靠著枕頭，眼睛閉上，棉被蓋在腿上。

2讓自己的呼吸加長、加深，就這樣持續呼吸幾分鐘。

3若是呼吸的韻律開始變化，就讓它變化。

呼吸由慢到快，由快到慢，而你現在唯一要做的，就是注意呼吸。

4思緒也許會升起，你也許想到今天發生的事情，也許想到明天要做的事情，也或許是想到某人

。不管你想到任何人、任何事，請告訴自己，這些都不重要，先不要去想，現在唯一要做的是就是呼吸

5若你是坐著，做了約十分鐘的呼吸後，讓呼吸慢慢安靜下來，靜坐一會兒。

也許你現在開始打盹，慢慢的溜進棉被裡躺下，繼續注意呼吸，自然進入夢鄉。

6若是一開始就躺著，進行十分鐘的呼吸練習後，請繼續注意呼吸，慢慢讓自己自然的睡著。

注意事項： 「不管在想什麼，都不重要」，把自己的思緒不斷的帶到呼吸上，是一個很重要的關鍵。

同時，相信明天每件事都自有照料，相信自己會被照顧得很好，讓自己像嬰兒一樣，帶著滿足、安心和淡淡的微笑進入夢鄉。

⋯⋯

<<这样呼吸效果惊人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>