

一本关于调节情绪，祛除“心”苦的心理健康的实用书

心里的苦，身体知道

疗愈身心的7个实操练习

[日]自凝心平 著

张雯 译

启动身体开关，
平衡情绪，远离疾病。

ゆるすいっち。



你的苦，
只有
你知道。

APTITUDE

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

ゆるすいっち

心里的苦，身体知道

疗愈身心的7个实操练习

[日] 自凝平 著

张雯 译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

心里的苦, 身体知道: 疗愈身心的 7 个实操练习 / (日) 自凝心平著; 张雯译.

-- 北京: 北京时代华文书局, 2015.9

ISBN 978-7-5699-0561-8

I. ①心… II. ①自… ②张… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235255 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2015-0807

©Onocoro Shinpei&Shufunotomo Infos Johosha Co.,Ltd.2013

Originally published in Japan by Shufunotomo Infos Johosha Co.,Ltd.

Translation rights arranged with Shufunotomo Co.,Ltd.

through Future View Technology Ltd.

心里的苦, 身体知道: 疗愈身心的 7 个实操练习

著 者 | [日] 自凝心平

译 者 | 张 雯

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 孙 开

装帧设计 | 王艾迪

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 010-80261198

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 6

字 数 | 200 千字

版 次 | 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0561-8

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

身体放松了

心灵就会变得宽容

这就是奇迹的“开关”

前言

和解是幸福的开始

对你而言，现在最无法宽容的事情是什么？

是否在你的内心依然对某些人说的某些话耿耿于怀，为了找寻打开这一心结的钥匙，于是，你才打开了这本书。

在你的身边，存在种种无法宽容的事情。而你的心中，也充斥着各种复杂的感情。

焦躁、郁结、怒火、气愤……

又或者，恐惧、不安、失望、失意、悲伤……

这些感情，束缚了你的身体。

是它们使你原本自由的身体变得不自由。

肌肉、骨骼、呼吸、消化、心跳等等，我们的身体总在无意识地为我们辛勤劳作着，但“不宽容的心”却最容易让

身体紧张、肌肉僵硬，甚至影响自律神经和荷尔蒙分泌。如果我对你说——

“减肥总不成功是因为你不愿意原谅你的母亲。”

“便秘久治不愈的原因，在于十年前朋友对你说的一句话。”

“皮肤一直粗糙，是因为你忘不了前男友。”

听见这些话，想必你会大吃一惊。

迄今为止，我为顾客提供了超过两万次心理咨询服务。这些心理咨询与通常的稍有不同，它们能透过头痛、腰痛、生理痛等身体的症状，找出扎在患者内心深处的情感尖刺。我会为他们解说这些情感究竟给身体带来了怎样的束缚，通过指导日常生活中“心灵生活习惯”造成的身体疾病和失衡，帮助大家在生活中活得更更有生机、活出自己的风采。

在长达 19 年的咨询师生涯中，我遇到过不少类似抑郁症、蛰居族等精神方面的案例，也与众多遭受痛苦折磨的癌症患者，以及患有各种疑难杂症的患者打过交道。

长年的经验使我意识到，无论身体的状况如何，身体出现症状和患有疾病的人都有一个共通点，那就是他们都有一

颗“不宽容的心”。

与之相反的是，原谅了某个人以后，疾病奇迹般痊愈、长年的身体烦恼消失得一干二净——像这样的例子，也并不罕见。

只要你察觉到自己那颗“不宽容的心”，并且打心底放下心防、允许自己去原谅，你的身体就能凭借一股不可思议的强大力量获得解放。

不过在这里，有个很大的问题。

那就是道理大家都懂，但想改变内心却没那么容易。就拿一位抑郁症患者来举例，即便我能探索其过去的经历，找出诸多令其一直耿耿于怀的感情，也未必就能百分百改善其目前的症状。“不宽容的心”谁都有，至于发现它之后能否打心底去宽容，就得另当别论了。

改变内心，比改变身体更困难。

于是我开始向顾客提议，把注意力聚焦在身体上，为他们提供改变身体习惯的方法。

这就是本书想要告诉大家的“宽容开关”。

“宽容开关”分为七个部分，七个开关有着不同的作用，

它们会通过对身体的调节来影响内心。这是我根据不同患者的适用情况挑选并研究的成果。

这样做了之后，发生了什么呢？

“曾经以为自己无论如何都无法原谅妈妈，现在却觉得可以原谅了。”

“原本对上司极度厌恶，现在压根儿不在意了。”

“放在心中多年耿耿于怀的往事，现在彻底释然了。”

我得到了很多诸如此类的反馈。

只需把注意力聚焦在身体上，只需每天做几个动作。只要做出这一点改变，从身到心就能得到舒缓，让“不宽容的心”渐渐地融化。

本书正是我通过自己的咨询经验，总结出的一套能够舒缓身体、使内心变得宽容的方法，你能够了解到一系列前所未有的身心调节新规律。还请参照下一页中“本书的使用方法”，自由地按自身情况加以运用。

当你放松了身体，自然而然地宽容了他人，继而原谅自己的时候，你的身体将获得一种前所未有的爽快感，而这种爽快感毫无疑问也会扩散至你的身边，为你的家人和朋友带来幸福。

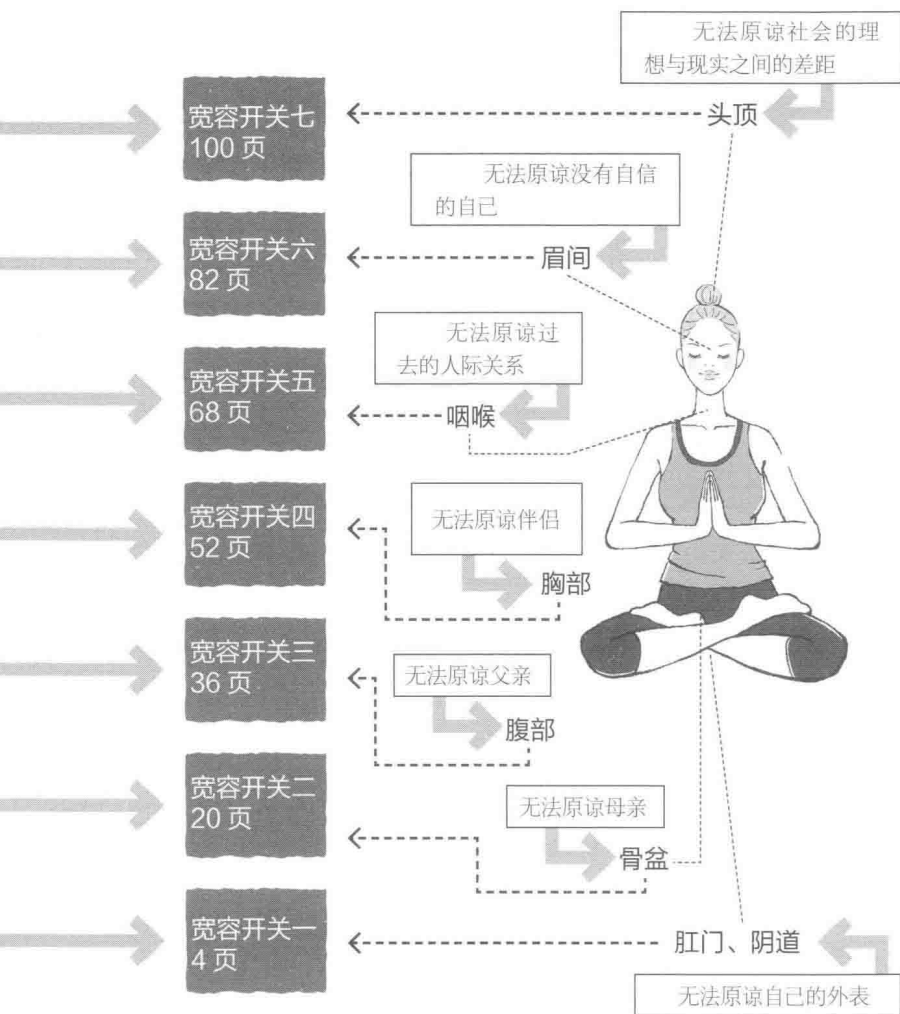
自凝心平

本书的使用方法

请结合你目前的情况，可从任何一章开始阅读。只要能找到对自己有效的“开关”，你可以将它们进行任意组合。请务必将这些练习融入你“身体的生活习惯”中。

你有这些症状吗？

无法集中精神·起床困难·十小时以上过度睡眠·持续忧郁状态·荷尔蒙周期紊乱·思考节奏混乱·对曾经喜欢的事物失去兴趣·拒绝与外界接触·不想与人接触·极度缺乏方向感·难以调整时差
视野模糊·眼睛疲劳·结膜炎·花粉症·鼻炎·鼻塞·易出鼻血·牙龈肿痛·容易塞牙·口腔溃疡·蓄脓症·听音模糊·中耳炎·耳鸣·目眩·喜欢用嘴呼吸·味觉障碍·嗅觉钝化
颈部疼痛·僵硬·颈部左右扭动困难·喉痛·下蹲后站起头晕·手腕疼痛·指尖僵硬·手部脱皮皴裂久治不愈·发声困难·厌食或暴食·甲状腺异常（荷尔蒙异常）·发量稀少及脱发·构音不清·两眼大小不一·缺少运动·行动力低下
大臂容易堆积脂肪·手脚冰凉·胸部、左肘、左臼齿疼痛·心悸·呼吸困难·生理期胸部胀痛·易感冒·几乎每年得流感·免疫力低下·过敏·腋下、上半身多汗·恐高·恐狭窄处·恐慌症·害怕高速
便秘·腹泻·腹胀·胃胀·胃炎·胃下垂·过敏性肠综合征·口干·脓包·口臭·背部痤疮·荨麻疹·食物过敏·嘴部周围起皮·口腔溃疡·腹部赘肉·肠道胀气·呼吸浅
月经不调·生理痛·子宫囊肿·月经过多·性冷淡·性瘾·皮肤粗糙·偏头疼·腰痛·膝关节痛·髌关节痛·脚踝扭伤·脸颊发热·上火·下半身冰凉·双腿无力·洁癖·男性阳痿·少精
瘦不下来·过食·便秘·腹泻·尿失禁·阴道炎·痔疮·白带过多·私处瘙痒·下半身肥胖·睡眠质量差·跪坐困难·皮肤粗糙



目 录

前言 和解是幸福的开始 / 1

本书的使用方法 / 6

PART I 放松身心的七个动作

宽容开关一 原谅自己的外表 / 3

宽容开关一即有关自我认同的开关 / 6

宽容开关一灵敏度高者的特征 / 6

宽容开关一的故事 / 7

动作一 提肛行走 / 16

动作二 锻炼肛门和阴道的肌肉力量 / 17

Column 宽容开关一锻炼嗅觉探测器 / 18

宽容开关二 原谅母亲 / 19

宽容开关二与性欲和友好合作关系有关 / 22

宽容开关二灵敏度高者的特征 / 23

宽容开关二的故事 / 24

动作一 简单骨盆拉伸动作 / 32

动作二 屈膝体操 / 33

Column 宽容开关二锻炼身体感觉探测器 / 34

宽容开关三 原谅父亲 / 35

宽容开关三是关于过去与未来的平衡的开关 / 38

宽容开关三敏感度高者的特征 / 38

宽容开关三的故事 / 39

动作一 “咻”声吐气锻炼 / 48

动作二 寻找你的笑点 / 49

Column 宽容开关三锻炼味觉探测器 / 50

宽容开关四 原谅伴侣 / 51

宽容开关四与爱和共感能力有关 / 54

宽容开关四敏感度高者的特征 / 55

宽容开关四的故事 / 56

动作一 全力摆臂 / 64

动作二 弯腰下蹲全身呼吸 / 65

Column 宽容开关四锻炼平衡感 / 66

宽容开关五 原谅过去的人际关系 / 67

宽容开关五是关于交流的开关 / 70

宽容开关五敏感度高者的特征 / 70

宽容开关五的故事 / 71

动作一 脱下头盖骨的头盔 / 78

动作二 锁骨活性按摩 / 79

Column 宽容开关五锻炼听觉探测器 / 80

宽容开关六 原谅没有自信的自己 / 81

宽容开关六是与目、鼻、耳、口、皮肤的五感有关的开关 / 84

宽容开关六敏感度高者的特征 / 85

宽容开关六的故事 / 86

动作一 舒缓眉头的快乐幸运射线 / 96

动作二 推揉耳朵 / 97

Column 宽容开关六锻炼视觉探测器 / 98

宽容开关七 原谅社会的理想和现实的差距 / 99

宽容开关七即有关理想与现实之间差距的开关 / 102

宽容开关七灵敏度高者的特征 / 102

宽容开关的故事七：不安的情绪从何而来？ / 103

动作一 在太阳下行走 / 110

动作二 悉心感受身体和一举一动 / 111

Column 宽容开关七锻炼触觉探测器 / 112

PART II 范例分析 & 通过动作来学习宽容开关

范例分析 原谅没有自信的自己 / 115

自我测试 惯用眼测试 / 121

范例分析 原谅丈夫 / 124

自我测试 发音与脏器的测试 / 133

范例分析 原谅母亲 / 141

自我检查 骨盆倾斜情况测试 / 147

范例分析 原谅父亲 / 155

范例分析 原谅过去 / 165

写在最后 / 173

PART I

放松身心的七个动作

