

脑呼吸

뇌호흡

[韩] 李承宪/著
李海龙/译

轻松告别亚健康
献给身心疲惫的都市人！

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑呼吸 / (韩) 李承宪著; 李海龙译. —长春: 吉林文史出版社, 2009.4

书名原文: Respiration

ISBN 978-7-80702-952-6

I. 脑… II. ①李… ②李… III. 智力开发—普及读物 IV. B848.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第038141号

Respiration by Seung Hun, Lee

Copyright © 2002 by Seung Hun, Lee

Simplified Chinese Copyright © 2009 by Jilin Literature & History

Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with HAN-

MUNHWA MULTIMEDIA through Eric Yang Agency Inc.

All rights reserved

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2009—2050号

脑呼吸

Respiration

作 者: 李承宪

译 者: 李海龙

责任编辑: 邱 荷

责任校对: 邱 荷

封面设计: 谭 锴

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16开

字 数: 180千字

印 张: 10.25

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80702-952-6

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究

目录



001	序一 遇见无限的自己
004	序二 成为理想中的自己
007	自序 你是自己脑的主人吗?
009	第一章 什么是脑呼吸
010	人类存在的三大要素
012	物质层面的脑呼吸
013	能量层面的脑呼吸
015	灵性层面的脑呼吸
021	第二章 认识我们的脑
022	脑是身体的一部分
026	脑内风景
031	脑细胞与脑回路
034	脑的三层结构
043	第三章 脑呼吸的三大原理
044	对“气”的理解
050	脑呼吸的三大原理

023	第四章 脑呼吸与新人类
029	第五章 身心放松法
040	脑呼吸的心灵准备
052	脑呼吸的身体准备
065	第六章 唤醒身体的感觉
066	脑呼吸的基本阶段
069	第一阶段 脑呼吸体操
078	第二阶段 止感练习
085	第七章 脑呼吸的五个阶段
096	什么是脑呼吸的五个阶段
096	第一阶段 唤醒脑感觉
100	第二阶段 灵活脑部
113	第三阶段 净化脑部
130	第四阶段 综合脑部
151	第五阶段 成为脑的主人

遇见无限的自己

脑呼吸体验记

我的外名叫“胖子老师”。无论是写书还是做节目，我都使用“胖子老师”这个名字，因此，越来越多的人只记得我的外号，不记得我的真名了。也许是上了岁数的缘故，我渐渐感觉头脑大不如前了，以前听一遍就能记住的事情，现在却不行了，郁闷之中我知道了“脑呼吸”。

我刚开始进行脑呼吸锻炼的时候，有一家杂志社找到我商谈撰稿事宜。原来他们想刊载我的脑呼吸锻炼过程，具体说就是每月刊登一次初级阶段的脑呼吸练习法，隔月刊登锻炼的效果，用五个月时间将我的锻炼成绩表公布于众。

我爽快地答应了他们的邀请，当然我也有自己的打算。一来这个提议蛮有意思，二来是怕自己偷懒而半途而废，如果把练习过程在杂志上刊登出来的话，在读者的监督下我就无法偷懒了。

我的脑呼吸锻炼是从“灵活脑部”“综合左脑”和右脑的“画无限大”开始的。刚开始不是一般的累，胳膊酸痛得抬不起来，眼睛痛得直流眼泪……有时候甚至想放弃算了。

但是没过多久，效果就显现了。僵硬的肩膀舒缓了，眼睛也不干涩了，虽然没有达到别人那种境界——练习完后就能看得见脑的形状、颜色和状态，但是也觉得全身很舒服。

在练习期间，我开发了一个颇有趣的锻炼法，叫做“奇迹的咒语”。如同操作电脑时按下“保存键”一样，将练习成果全部储存在脑子里。方法是这样的，“啪”的敲打自己的后脑勺大喊：“脑啊，醒来吧！”当自己大

声呼喊时，双拳就会不由自主地握紧并产生力量。

我把车停在哪里了？

过了 50 岁以后，我的记忆力越来越差，比如说经常会忘记车子停在哪里。在我们小区停车非常困难，找一个车位要转遍整个小区，即使找到车位停车，第二天早晨起来时，还是会忘得一干二净，只好满小区地去找。但是练了脑呼吸后的第二个月，每天早晨醒来，我都会清楚地想起停车的位置。

有几个阅读过“脑呼吸体验记”的读者打来电话，说自己也经常忘记停放车子的位置，是不是得了痴呆症呀？我半开玩笑地回答：“如果手拿着车钥匙问起‘咦，我的车子停在哪儿了？’这不是痴呆症，痴呆症是手拿着车钥匙问‘这个东西是做什么用的？’因此，不要胡思乱想，有空多练一练脑呼吸吧。”

练习脑呼吸后，我的记忆力恢复了，行动也比以前敏捷了，周围的人给我起了一个新外号——“闪电侠”。其实，即便不懒惰，随着年龄的增长，臀部也会越来越沉，以前只要吃饱饭就想躺下来休息休息，自从练习了脑呼吸，自己变得越来越勤快和敏捷了。

最好的效果是三月份东亚马拉松大赛上的表现。在 5000 名参赛选手中，我取得了第 1200 名，这简直是我人生中最令人兴奋的壮举。这对身材肥胖且很少运动的我来说，真是件了不起的事情。

血压下降了

更值得高兴的事情是，练习脑呼吸后，我的高血压降下来了。原来 140/90 的血压变成了 120/90。托脑呼吸的福，我每月去医院检测时，还能听到医生的称赞。有一次医生问我：“你的血压很好，你在做什么好运动？”

从跑马拉松到降血压，我看到了脑呼吸的惊人效果，从此我对脑呼吸锻炼更有信心了。有时每月都忙碌于拍摄刊登杂志的照片，开始时老婆还责怪我这么大岁数还这么莽撞，现在看到我朝气蓬勃的样子什么也不说了。

这五个月期间有时工作忙，不能正常进行锻炼，竟然也取得了这般效果，我已经相当满意了。

脑呼吸的效果很明显，但是对我来说还有一个一直都没有解决的问题，那就是减肥。每当有朋友问我：“您现在又是脑呼吸，又是马拉松的，是不是很减肥呀？”我总是觉得有些不好意思，因为听说别人练习脑呼吸都能减肥，我怎么就减不下去呢？

如今，约定的五个月的练习期限结束了，先跟读者说好，等我更深入地练习脑呼吸后再见。从现在开始我要正式减肥，缩减腰围，但是又担心，如果通过脑呼吸真的减肥了，是否就要跟“胖子老师”这个有了感情的外号永远离别了呢？

李基成 开源大学电子出版系教授，著有《电脑是饭桶》

序二

成为理想中的自己

学习脑呼吸已经有三年了，在加利福尼亚 Irvine 的 DahnWoeld 开始练习时，正是我即将完成二年博士学位论文的时候，我的论文题目是《对我定义的探索》。

身为一个教育者，为了事业奔波忙碌的同时，还要完成一个高难度的论文，在压力和疲劳的双重压力下，我经常腹痛和失眠。因此，我迫切需要一个新的契机来寻找往日的健康和幸福。

身为一个具有日本、秘鲁等多民族血统的混血女人，我始终坚信生活中经历的种种无非就是最终寻找“家”这个空间的旅行。实际的空间也好，隐喻的空间也罢，那个“家”就是发现安乐感、安慰、和谐的空间。为了寻找这个空间，我探索了民族、种族、性、权力等深刻的问题。这些问题时刻存在，也是我每天要面对的障碍。我把论文主题定为“自我定义”也是出于这个原因。

我的研究超越了社会性、政治性的范畴，进入灵性领域。因为只有灵性的世界才是发自肺腑的伟大的爱所停留的空间。我接触脑呼吸之际，正是此种苦恼加深的时候。

获得了博士论文的答案

在我还没有弄清楚脑呼吸原理之前，就获得了脑呼吸的体验。没过多久，我就学会了几种简单的练习方法。脑呼吸体操让我的身体有了气力，止感练习让我的思想投入内心，熟练掌握了脑呼吸方法，我可以在柔软的能量流动中感觉脑。当这些练习成为日常习惯时，我的身体就产生了变化，

拖累我多年的疲劳感消失了。

随着健康的恢复，我逐渐进入到了更深的脑呼吸世界。在那个世界，发现了我内心深处的寂静，曾经带来许多痛苦和悲伤的自私心消失了。在那个寂静中，我找到了寻觅已久的“自我”。

我们的思维习惯和科学知识规定了“我是谁”，我是混有欧洲、日本、秘鲁血统的美国人，是教育哲学博士，是大学教授，是女人，但是脑呼吸让我体验到了，人原本就没有什么界限，排他性态度、人种差别、自我定义的混乱、如出一辙的固有观念全部消失了。通过脑呼吸，我体验到了“大同”的世界。

在脑呼吸的世界中，所有的一切只是“存在”，我不是美国人、欧洲人、日本人、秘鲁人，我也不是女人，不是教授，我只是悠悠万物中的一个生命而已。

植物人阿姨苏醒了

练习脑呼吸第四个月的某一天，我收到了远在秘鲁的阿姨患重病倒下的消息，阿姨陷入昏迷状态，在生死边缘徘徊。去秘鲁前我向我的脑呼吸教练征询意见。教练告诉我，要以平和之心进入病房，并为阿姨做身体按摩，轻轻地敲打全身。他还叮嘱我，病房是个很容易打碎和谐、平静的场所，因此要尽可能地使其充满生命的能量。

当我走进阿姨的病房时，她像尸体般躺在那里。半张着嘴、脑袋不能正常归位、两腿并拢、全身僵硬、眼睛睁不开、嘴不能说话，这就是植物人啊！我抓住阿姨那潮湿冰冷的手，在她的耳边轻轻说：“听见我的声音，就紧握我的手。”我虔诚地呼唤着阿姨，几秒钟后，我感觉到阿姨的手有些微弱的力气，处于植物人状态、不能与人沟通的阿姨竟然能够感觉到我，也能听见我的声音，我无法掩饰自己的兴奋，太神奇了！

在照顾阿姨的那段时间，我给她做了气按摩，但是这个方法，并没有“唤醒”阿姨。在阿姨昏迷后的第三周，我考虑再三，终于下决心为她做强化丹田的锻炼。开始一周我用手敲打阿姨的小腹，后来我抓起阿姨的手每天敲打她的小腹 300 次。这样持续了几天后，阿姨竟然奇迹般地从深度昏

迷中苏醒过来了，并渐渐恢复了健康。

这次经历让我确信了脑呼吸可以唤醒所有人潜在的治愈能力。我开始时是为了健康而进行脑呼吸练习，后来逐渐被脑呼吸的无限魅力所吸引，现在，我还打算把脑呼吸融入我的教育课程之中。

将脑呼吸融入大学课堂

在我的课堂中，我不再拘泥于现有的教学方法，我将脑呼吸带进了大学课堂。每次正式讲课之前，我都与学生一起做简单的脑呼吸。脑呼吸通过运转我们的心，使我们成为“不仅仅是用头脑理解，更是靠经验感受的人”。

最近，我有了一个在秘鲁传授脑呼吸的机会。我在自己的大众教育研讨会上综合运用了讲课程序和脑呼吸程序，参加研讨会的许多教师、经营者和家长对脑呼吸都给予了积极的响应。另外，国立农业学校的教授和邻近的农夫也和我们一起学习了脑呼吸。

整个研讨会充满了活力和生动感，与会人员都很积极地参与讨论，表现出了课堂上难得一见的高度协同心。大家都很开心，其中一人表达自己的心得时说：“我感觉心情舒畅，紧张感消失了，容易理解讲课的内容，学习的意念加强了。”

有的老师说：“脑呼吸适用于所有的孩子，更有益于我们老师，因为它可以让人摆脱日常的紧张。”

一个大学生告诉我：“更多的大学生希望体验脑呼吸，因为通过对自己本身的探索，我们能够更加了解自己，这种自我探索可以让我们变成更好的人。”

这个学生的一席话深深地感动了我，这不正是我的肺腑之言吗：脑呼吸使我变成更好的人，我成了理想中的我。

苏珊娜娜科摩托·琨莎雷斯 美国社区学院专职教授

你是自己脑的主人吗？

每天只睡三四个小时的我，却比别人做了更多的活动，人们经常好奇地问我秘诀是什么？我可以比别人更快地解除疲劳并重新补充能量的秘诀，即“脑呼吸”。我所指的“呼吸”不是单纯的气体交换，在我看来，呼吸是能量的流动，是生命的本质。通过呼吸，我与宇宙能量交流，并体验生命的真相。

呼吸就是生命。人们一周不进食也能存活，但是停止呼吸5分钟就会有生命危险。人们往往在远处寻找生命和真理，其实，它们近在咫尺。

我为什么强调脑的“呼吸”呢？原因在于，虽然每个人都有脑，但是大多数人并不懂得如何自觉地运用脑，因此，长久以来我们身为脑的主人，却无法让自己的脑善尽职责，不能充分发挥脑的作用。如果，我们不去自主地选择或开发信息，而依靠周围人和环境提供的信息，就如同自己抛弃了脑的自主权，把自己的脑借给他人使用。因此，在“脑呼吸”课程班上我经常 would 问大家一个问题：“你是自己脑的主人吗？”这跟“你是自己人生的主人吗？”是一脉相承的问题。

那么，究竟怎么做才能成为自己脑的主人呢？

通过个人的亲身体验，我实实在在地体会到，“领悟”是脑内意识变化和综合的过程，更是成为自己脑的主人的过程。为了让更多的人分享这份体验，使之成为大众化的锻炼法，我花了相当长的时间进行研究，终于得以将“脑呼吸”呈现给世人。

脑呼吸是以脑为中心的新哲学，是开发和灵活运用大脑的方法论。脑呼吸，能帮助我们成为自己脑的主人，让我们的脑充满力量，使之成为能

动性、创造性、和谐性的脑。

自 1997 年本书出版以来，“脑呼吸”日益盛行，成为教育家、科学家们的宠。“脑呼吸”作为一种出色的教育方式备受关注，它可以提高孩子们的注意力和集中力，还有稳定情绪、开发脑力的功效。如今，脑呼吸在许多学校得以普及。最近，首尔大学还发起了以“脑呼吸的教育价值”为主题的论坛。

脑呼吸不仅在韩国流行，在美国也非常受欢迎。美国的许多学校已经将“脑呼吸”纳入正式的学习课程，一些教育学家认为“它可以弥补现代教育的盲点”。

希望更多的人都来阅读《脑呼吸》，因为这本书有望开启物质和精神相和谐的新时代。但愿阅读此书的所有读者，能够通过脑呼吸领悟人生的最终目的和生命的实质，成为能动性、创造性、和谐性的脑的主人。

一指 李承宪

第一章 什么是呼吸

脑呼吸就是天、地、人之精神。

天、地、人之精神是将天空、大地、
人类视为一体的和谐完整的哲学。

人类存在的三大要素

“脑”和“呼吸”是两个耳熟能详的词语，如果将这两个不搭边的词语组成“脑呼吸”，可能有些词不达意。我们都知道呼吸是用鼻和肺完成的，那么“脑呼吸”是不是指脑具有鼻子一样的功能，可以呼吸新鲜的空气呢？如果真是那样的话，会有很多人想知道脑是如何“呼吸”的。

想了解什么是脑呼吸，就必须先了解存在的三个要素：物质性、能量性、灵性。如果我们用这样的标准来解读自身的存在，物质性就是肉体，能量性就是能量体，灵性就是信息体。

以计算机为例。计算机分为硬件和软件，硬件是指显示器、主机、键盘等看得见的部分，而软件是计算机运行所需的各种程序。但是，有了硬件和软件也还不能使用计算机，还得有电源。

我们的身体与计算机类似，有像硬件的肉体、像软件那样储存信息的信息体，还有让这两个系统运作的能量体。

肉体是看得见、摸得着的，我们可以通过眼、耳、鼻、舌、身来感知它的存在。

能量体虽然不能触摸，但同样可以感知。在身体和精神充分放松、意识十分清醒的时候，我们可以感知身体周围的能量磁场。这个能量磁场能够自由地进出并包裹我们的身体，它可以用克瑞安相机（Kirlian Camera）拍摄到，感觉敏锐的人用肉眼也可以看得见。

信息体是无法用五感感知的。信息本身看不见、摸不着，也无法感知，我们只是通过载有信息的媒体看见它。“脑呼吸”所指的信息不是单指书、

..... 信息体（软件）

..... 能量体（电源）

..... 肉体（硬件）

人类的三大要素与电脑系统的比较图

报纸、广播、互联网等媒体传播的信息，或从其他人那里得到的知识，而是更加广义的概念，除了从外部接收的知识，还包括想象、思考、观点、感受等一切主观意识。

大部分人认为，眼睛看得见的肉身，才是自己存在的全部。事实上，肉体、能量体以及信息体密不可分，它们综合存在于一个多层次的有机体中，这就是人类。

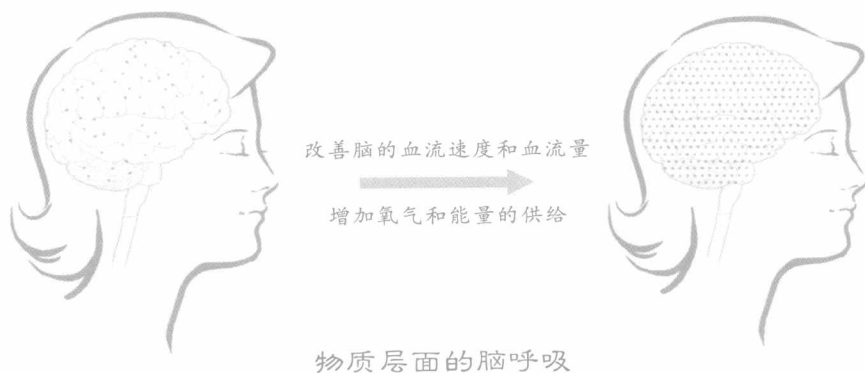
物质层面的脑呼吸

物质层面的呼吸，就是大家熟知的“气体交换”，即吸进氧气吐出二氧化碳的过程。

从物理角度看，呼吸主要在肺部进行。而从化学和生理角度看，我们身体上的每个细胞都在呼吸，从而产生了新陈代谢。

相对于其他细胞来说，脑细胞对血液和氧气的供给变化更为敏感。脑的重量只占人体总体重的 2%，却消耗心脏供给血液的 15% 以上。即使我们什么也不做，脑也会消耗掉进入体内氧气的 20%~25%。脑的血液供给停止 15 秒，人就会意识不清；中断 4 分钟，就会损伤脑细胞，这种损伤甚至是无法复原的。

从生理角度来看，呼吸可以改善脑的血流速度和血流量，给脑提供更多的氧气，给神经回路提供更多的能量，使脑时刻保持清醒和活力。



能量层面的脑呼吸

能量是物质背后的高层次感觉，这种感觉一旦苏醒，就会产生像肉体般活生生的能量系。宇宙万物的本质就是能量，从一粒沙子到巨大的行星，宇宙万物都在不停地震动着。万物被看成固定的物质形态，比如树木或岩石，也不过是能量凝聚的状态。它们的本质，都是不停震动和变化的能量流动。

最近，科学证实了生命的能量是“气”的世界，“气”也因此重新得到大家的关注。

“气”是体验性的生命本质。它存在于任何地方，只要我们唤醒感觉、集中意识，我们就能够感受和活用它。人类天生就拥有感受“气”的能力，但是大部分人都不能充分灵活地运用，才失去了应有的感觉。因此，恢复我们身体内在的“气”感觉，如同学骑自行车时掌握平衡、学游泳时掌握浮力那么简单。

宇宙间充满着不停震动的生命能量，而人体也布满着许多看不见的细孔来交换这生命能量，这个细孔就是“穴位”。

如果说，身体的呼吸是指气体交换的过程，那么能量体呼吸就是指生命能量交换的过程，是通过人将新鲜的能量带入人体内部、再把体内混浊的能量排出的过程。而脑呼吸是通过脑部穴位，将新鲜的生命能量直接导入脑内，并把脑内混浊的能量排出脑外，使脑细胞时刻充满生命能量。

正如鼻子被堵塞就无法呼吸一样，穴位被堵塞能量就无法在体内流动。呼吸不畅会感觉憋闷，气不畅的感觉也是一样的。气不畅的人，除了感觉