

高压力、快步调，总是开心不起来？
明明没有生病，为何还是感觉疲惫？
对未来充满虚无感？总是爱钻牛角尖？

松开紧绷的身体，释放淤积的情绪
别让坏情绪毒害身体

情绪排毒

54组 呼吸——伸展——练习

瑜伽体式、芳香疗法、静心调息

王羽暄
身心疗愈瑜伽师
著

疏通情绪 | 神经 | 免疫系统 | 内分泌系统

消除疲劳 | 焦躁 | 愤怒 | 郁闷 | 无力感等症状，找回正能量

社
HOURE



松开紧绷的身体，释放淤积的情绪

情绪排毒

54组呼吸——伸展——练习

疏通身体排情绪的毒，找回自信心、安全感、行动力



身心疗愈瑜伽师
王羽暄

著

海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

本書經由采實文化事業股份有限公司授權出版中文簡體字版
简体中文版权 ©2018 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2017-086 号

图书在版编目（CIP）数据

情绪排毒 / 王羽暄著. -- 海口：海南出版社，

2018.9

ISBN 978-7-5443-8213-7

I. ①情… II. ①王… III. ①瑜伽-基本知识 IV.

① R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 183173 号

情绪排毒

作 者：王羽暄

监 制：冉子健

责任编辑：周 萌

策划编辑：洪紫玉

责任印制：杨 程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞 郅亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区黄厂路 3 号院 7 号楼 101

电 话：0898-66830929 010-64828814-602

邮 箱：hnbook@263.net

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：12.5

字 数：115 千

书 号：ISBN 978-7-5443-8213-7

定 价：59.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

从伸展中找到自我觉醒

瑜伽不只是呼吸与放松，它是“觉醒”，是达到“至上意识”的法门之一，瑜伽的所有门派及其所有教导都必须指出这个方向，如果不是，那所谓的瑜伽也只是挂上瑜伽之名的、拉拉筋、伸展伸展身体的运动而已。

当今，瑜伽老师多如天上繁星，为了生存与生活，出花招、拼价格、搞噱头者众。搞神秘、搞门派、投机取巧、哗众取宠、挂羊头卖狗肉……种种“瑜伽现象”充斥大街小巷。有设备豪华的大店，有主妇兼差的家庭教学，也有走唱卖艺式的流浪“师”，甚至还有连什么是“瑜伽”都不知道的“师”，其中还不乏“名师”之辈，名师很有“名”，但名师不一定明白瑜伽真实意义，不一定亲证，此“名师”非彼“明师”。

“明师”不出久矣！“明师”不一定是财团商业利益捧出来的名人，不一定是影视、文学、网络媒体高度曝光的“大师”！“明师”拥有自信，以及高度的自我要求，对课程有很深的体会与实证，且对所讲“身体力行”。明师不在乎名，明师自己付出很高学费不断修炼，明师本身必然是高徒。明师不在乎你要不要学习，一旦入门学习，他的严谨，你要完全配合，你不配合会赶你出门，你要退学他不退费！他只知道他要教出高徒，不在意自己是不是“名师”，明师完全不在乎你心目中的他！



可惜，现在这种“师”很少！现在只剩下赚取商业利益的老师，不敢要求学员的老师，害怕没有学员的老师，想尽办法招生搞噱头、做广告的老师，弄来各种学历、结业证书来招生的老师！他们不是用自己的真实体悟来教导学生，他们只是知识传播者，如果是这样，我们只需要网络，不需要“人师”。

在我看来羽暄老师就是“明师”。她有明师的风范，谦虚、好学、精进。她教的瑜伽是“觉醒”，从身心的觉知开始教导练习，她深具德行与耐性，巨细靡遗，能说、能写、能教，能说出她的体悟，能写出她的亲证，尤其她深知如何教导运用体位与操练辅助学员进入“觉醒之路”。她不需求高高在上的名，不汲汲营营于利，她务实、平凡，只看头衔的学员无缘她的法门，没有耐心的学员学不到她的精髓，不依“法”练习的学员无法融入她的亲证与体悟。羽暄老师是一位称得上是“明师”的导师。



光之灵 邱征毅

Jingyi

作 | 者 | 序

学会不被负面情绪牵引地生活

瑜伽，不仅是一种运动，更是关乎怎么面对自己的身体与心灵的方式。瑜伽，是连结、是呼吸、是身心灵的合一。“身”是身体，“心”是意识，“灵”是灵性本我。

瑜伽，是一种通过身体，让心宁静的安住，连结灵性本我（至上意识）的方法。让呼吸与心连结，目的是看清原本的真面目。只要回到自己身上，所有的答案都能找到，只要安静下来，放松、呼吸、回到身体，答案就会浮现。回顾这十年，一路以来，我一直在寻找着那身心合一的可能……

“皮拉提斯”奠定了我对身体结构认识的扎实根基；“芳香疗法”让我发现身体与心灵间那微妙的连结；而“瑜伽”为我开启了这扇通往内在的大门。这是一趟通过身体回归自己，连结灵性本我的旅程，过程中，我不断地学习，不断地想找出那身心合一的关键，这所有不断往外寻找与学习的过程，都在2011年时停止了，取而代之的是，让我真正且更深入那条通往自我内在之路。

心灵的本质原本就属于清明、喜悦与宁静，但是“我”所创造出来的念头和情绪，都是让心纷乱的主要原因，唯一能做的就是通过心的修炼，让自己安住于稳定与清明的力量中。



若没有能力靠近和安定自己的心，上再多的心灵课程，有多么好的信仰，也只是一种心灵安慰剂，离开那样的空间，依然如故地生活在自己的惯性、轮回中，感觉无效或被骗也只不过是迟早的事情。到头来，就只是不断地停留于大脑的学习，从这一间灵性商店再到下一间灵性快餐店，不断地向外求。如果不愿意如实地回来面对自己，降伏自己纷乱的心，终究无法进入真正的心灵的本质！

因为如此，这些年，我“重新”也“从心”地调整自己，一步一步踏实地往前走；这些年，我再次回归到原点，将简单的事物重复做；这些年，我用我的生命验证人生中的每一门功课。过程中，受伤过也痛过，也曾彻底地毁灭过，也因为这样，让我愿意放下一切我执，实实在在地回到自己身上，从心爱自己。

而那些曾经是大脑中所学的知识，通过一连串事件的淬炼，我去体验、去验证，慢慢地都转化成为身体的一部分，转化成为生命的一部分，因为如此，我的生命也像毛毛虫般破茧成蝶。生命很短暂，过程却很漫长，所有人生的烦恼，都是我们自己制造出来的，所有生命的现象，都是协助我们成长最好的过程。

当我们愿意放下大脑中所有的知见，不被过去的经验所捆绑，不被负面情绪所牵引，愿意让自己实实在在且用心活在每一个现在，愿意不断地放松、呼吸、回到自己的身体上。你将会发现，你的人生开始有所不同，你将会发现，这时候的你才有能力从心爱自己。



持瑜伽心，修行在生活，才是最真实的一件事。“修”是修炼你的心，“行”是付出身体的行动，所以修行其实就是在生活中修心。期许大家都能把所学、所知带入生活里，走出文字，进入生活。所有的分享不是为了让大家看到我，而是希望通过我，让大家回到自己身上、看向自己，为自己做点改变。

感谢我的恩师“光之灵”邱征毅老师，在这条路上指引着我：

我愿以这样的关爱，陪伴着大家，
我愿在这条觉醒的路上，与大家分享我的体悟，
我愿成为一道光，与大家在喜悦中携手同行，

我，走在我的天命之路上，分享体悟、回归自在、从心运命，
心灵的觉醒，始终来自身体的觉醒，
双手合十，回到心，从心爱自己。

羽暄 Nicole 

2016年12月于中国台北



- 01 推荐序——从伸展中找到自我觉醒
- 03 作者序——学会不被负面情绪牵引地生活

Part 1

松开紧绷的身体 排情绪的毒

- 02 该照顾的不只是身体，还有情绪
- 05 调节身体的脉轮能量，赶走疲劳忧郁
- 08 探索人体的七大脉轮能量
- 13 进入身体的脉轮世界



- ① 海底轮→建立“勇气”与“安全感”…14
- ② 下腹轮→学会爱与自信，掌管“感觉”…17
- ③ 上腹轮→提高行动力，对工作充满热情与干劲…20
- ④ 心轮→懂得爱与被爱、分享与接受，为身体注入爱的能量…23
- ⑤ 喉轮→不再有话不说，辞不达义，学会表达与沟通…26

6 眉心轮→拥有洞察觉醒的能力，更是灵感、直觉的来源…29

7 顶轮→学会放松情绪、平衡思绪，不再胡思乱想…32

35 测试你现在的身体能量

Part 2

开启身体脉轮能量的日常练习

44 重整、调息、恢复，找回身体的能量

46 呼吸伸展练习，启动脉轮能量

50 简单重复的动作，启动身与心的连结

53 认识自己的身体，让练习更精确

56 放松脊椎的练习

【站姿放松】…57

【坐姿放松】…58

【坐姿脊椎伸展】…62

【脊椎呼吸练习】…64

【观想的练习&静心的练习】…66

67 臀部与腿部的稳定练习→找回安定感与归属感

【左右开弓】…68

【躺姿抬腿】…70

【静心调息】…72

71 骨盆与生殖系统的平衡练习→肯定自我，带来正面自信



- 【海豹停留】…74
- 【起身摸脚】…76
- 【静心调息】…80
- 81 腹部与消化系统的平衡练习→找回生活的热情与动力
 - 【蝗虫飞翔】…82
 - 【划船吐纳】…84
 - 【静心调息】…86
- 87 呼吸与上背的放松练习→开阔心胸、愉悦心灵
 - 【麻花脚伸展】…88
 - 【手臂延展】…90
 - 【静心调息】…92
- 93 肩颈与喉咙的放松练习→缓解紧张焦虑的情绪
 - 【平衡鱼式】…94
 - 【三脚猫背伸展】…96
 - 【静心调息】…92
- 101 大脑与五官的深层放松练习→找回清晰的思考力与洞察力
 - 【兔式延展】…102
 - 【青蛙跳水】…104
 - 【静心调息】…106
- 107 提升每日能量的瑜伽练习
 - 【早晨的拜日式练习】…108
 - 【夜晚的拜月式练习】…110
 - 【心轮呼吸练习】…112



Part 3

排除毒素、调理身心的伸展操



- 114 **恐惧** **悲伤** **失望** **忧郁** → 赶走负能量的伸展练习
- 【蝴蝶脚】…115
 - 【趴姿拉肩背】…116
 - 【猫背伸展】…118
 - 【开手画彩虹】…122
 - 【左右鼻孔交替呼吸法】…124
- 126 **肩颈僵硬** **情绪压抑** **内心郁闷** → 释放肩颈压力的伸展练习
- 【手臂延展停留】…127
 - 【肩颈伸展】…130
 - 【蝴蝶结伸展】…132
 - 【仰头深呼吸】…134
 - 【蜜蜂呼吸法】…136
- 137 **失眠** **恐慌** **沮丧** **无力** → 稳定情绪的伸展练习
- 【连接大地】…138
 - 【菱形脚推地】…142
 - 【左右开弓】…144
 - 【快乐小婴儿】…146
 - 【清凉呼吸法&喉式呼吸法】…148
- 149 **积劳成疾** **惯性疲累** **懒洋洋** **提不起劲** → 强化能量的伸展练习
- 【开腿前弯】…150
 - 【左右转动】…152

【前后摇坐】…154

【脊椎延伸放松式】…156

【左鼻孔呼吸法&右鼻孔呼吸法】…160

161 **胃酸过多** **消化不良** **肠躁** **下背疼痛** → 知足

快乐的伸展练习

【蝗虫律动】…162

【仙人掌转】…164

【眼镜蛇延伸】…168

【超人起飞】…170

【火呼吸法】…172

Part 4

找回身心平衡 的实证分享



174 简单地伸展，找到大口呼吸的舒畅感

175 原来这才是真正的快乐与放松

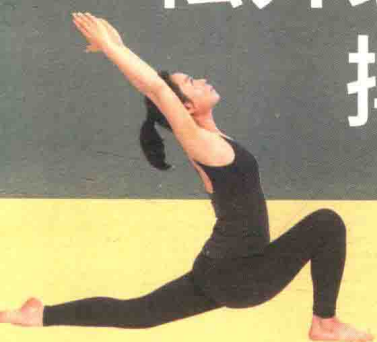
176 大脑运作更灵活清晰，专注力提升！

178 身心被重整了，感受到平和宁静的能量

180 简单的练习，只要持续下去，就会变得不简单

Part

松开紧绷的身体
排情绪的毒



该照顾的不只是身体，还有情绪

负面情绪是影响人体健康的重要因素，人体 80% 的问题都来自于不良情绪，这些负能量，都会变成有形的毒素，堵塞在我们的身体之中。

负面情绪是一种毒，累积久了就容易生病

我们的身体拥有天然的代谢平衡系统、免疫系统、循环系统、呼吸系统等，会帮助我们将体内多余或不需要的老旧物质与毒素排出体外。当体内的毒素含量不高，我们的排毒系统没有遭到破坏、呈现平衡状况时，这些进入体内的毒素会被溶解在血液或胆汁中，再由肝脏、肾脏、肠、皮肤等相应的器官负责解毒，最后通过尿液、粪便、呼吸、汗水排出体外。

但是，如果这些排毒的器官运作不正常，且失衡了，毒素就会累积在身体里面而无法排出体外，由此一来容易出现即使没生病，却总觉得心灵很累的状况出现。一般说来，当我们觉得身体不舒服时，会寻找对应症状的科别，像感冒就吃感冒药或去耳鼻喉科挂号一样；如果心理上觉得疲倦，我们可能什么事都不做，或是睡一觉，期待醒来就会变好。

现在种种研究皆已经证实，身体的健康状态与心理有着密不可分且互相影响的关系，当心理的压力升高时，人体的免疫力会降低，进而增加细菌及病毒



Part 1

松开紧绷的身体，
排情绪的毒

感染的机会。

身心的平衡运作，才是真正的健康

很多人会以为，“身体”和“心灵”是两套不同的系统，各自独立作业。我们靠吃东西、喝水、运动、睡觉等等，维持身体的运作，让体内拥有足够的燃料来提供我们日常的生活，同样的，心灵也需要养分来滋养，我们每一个想法、念头和观念等，都是喂养心灵的重要养分。

“身体”和“心灵”并非如我们想象那样分别独立运行的，其实两者之间存在着密不可分的关系。身体是一个有机体，随时想要跟自己的内在心灵做连结，只是在忙碌的生活步调下，往往被我们忽略了。

至于身心交互影响的状态，最容易说明的例子就是身心症。身心症可能是心理影响生理，也可能是生理出了状况，而让心理不舒服。身心症可能导致的疾病很多，像是偏头痛、气喘、胃溃疡等。换个角度思考，当你头痛时，因为身体不舒服，心情自然不会好到哪里去；如果心情不好、情绪压力大，心跳不由地自主加快，呼吸变得短浅，也可能导致头痛发生。

由此可见，身体和心灵两大系统，不仅并存，还会共同作业。稳定的生活作息，让身体可以正常运作；保持心灵的力量，才能支撑我们每天身心愉悦地生活。

伸展运动，具有平衡身心的力量

身体和心灵的关系，我们可以从运动来说明，好比跑步过后，情绪上觉得振奋舒畅；做完瑜伽练习后，感觉喜悦宁静。为什么越来越多人参与慢跑或瑜

伽（或两者皆有）运动？原因之一在于这些通过身体，进而与心灵连结的活动，可以平衡我们身心的需求与渴望。

身、心、灵，三者都是一种能量的展现。“身”是肉体，最外显及容易控制；“心”是意识，你可以闭上眼睛，感受思想与情绪的运行；最后，最精巧也最重要的就是“灵”，是灵性本我，是灵魂的质量，或许现在的你看不见也感觉不到，但它却真实存在于我们身体之内。身、心、灵的三种能量必须和谐平衡地运作，才能达到真正的健康。