

附赠
55分钟
生命呼吸法课程
扫码即听

LOVING
YOURSELF IS
LOVING GOD

新版

呼吸的 奇迹课程

疗愈身心灵的第一课

国际生命呼吸课程导师 李宜静/著

我亲身的体验和135个真实案例
启动身体的自愈力，释放压力，清除焦虑
做到身心的深层疗愈



中信出版集团 CHINA CIRC PRESS

「 LOVING YOURSELF IS
LOVING GOD

新版

呼吸的 奇迹课程

疗愈身心灵的第一课

国际生命呼吸课程导师 李宜静/著

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸的奇迹课程 / 李宜静著. -- 2版. -- 北京 :
中信出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5086-6189-6

I. ①呼… II. ①李… III. ①呼吸疗法 IV.
①R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第096911号

版权所有 © 李宜静
本书版权经由方智出版社授权中信出版社简体中文版
由安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载
本书仅限中国大陆地区发行销售

呼吸的奇迹课程

著 者: 李宜静
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.5 字 数: 89千字
版 次: 2016年7月第2版 印 次: 2016年7月第1次印刷
京权图字: 01-2010-6734 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书 号: ISBN 978-7-5086-6189-6
定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

从呼吸到爱自己的生命旅程

想写这本书，前前后后应该有3年了。当自己终于下定决心，并且宣告出书时间，仿佛给自己一个期限、一个交代、一份责任和一个梦想实现的机会。写作这本书对我来说，是一个身心疗愈的过程，希望读者在阅读的同时，也展开对自己的疗愈。

我有严重的气喘、抑郁症和腰痛，遍寻各种疗法没有成效后，终于因学了呼吸法而让病痛痊愈。基于感激，也惊讶于这呼吸的威力，我决定受训成为生命呼吸课程的老师，后来甚

至成为联合国的代表，在欧、美、非、亚各大洲做慈善工作。但世界各地走过一遭后，我却发现自己有心脏病，这才知道疗愈之路必须越走越深。

于是我从呼吸的治疗练习开始，逐步疗愈身心，打开心结，进而看见内在受伤的小孩^①，了解到生命中发生的一切，无论是身体健康、人际关系或金钱关系，原来都与这内在受伤的小孩有关。在疗愈及爱护这受伤小孩的过程中，我也了解到原来我们值得拥有生命中所有的美好。当我们慢慢洗去负面信念，让真善美取而代之，每个起心动念都创造了当下的生命。我们终于知道生命是掌握在自己手中，每个人可以自己生命的主人。

① 内在受伤的小孩：是一种隐喻。人在小时候可能受过一些创伤，从母亲的怀孕时期，感受到母亲的情绪，或是成长时的一些大大小小的伤害等，在心中留下印记，以为自己不够好、不值得被爱、不够聪明、没有自信，害怕亲密关系等负面的信念；同时，自己又不觉察，因为被遗忘了，或是刻意不去想，但这些负面的信念与情绪从来没有消失，只是压下去了。这些所有压下去的信念与情绪，会影响到长大之后的人际关系、身体健康、工作及金钱状况。所以，疗愈内在受伤的小孩，就变得非常重要。

这本书是我个人的故事，也包含了其他人借由呼吸看到自己内在受伤的小孩，开始身心疗愈及生命转化的过程。除了为保护当事人的隐私，做了姓名的改变外，其他都是真人真事。

在几段故事之后，我会与读者分享一些练习活动。这些是20多年来，我亲自尝试后，觉得对自己、朋友或上课的学员有帮助的方法，建议读者能以轻松、喜悦的态度来做这些练习，不需太严肃，可以像玩游戏那样来进行。生命真的就像一出戏、一场游戏，我们来到这个世界，扮演各种不同的角色，努力投入剧情中，爱恨嗔痴，不能自拔，而忘了自己真正是谁。既然是一场游戏，不妨以较轻松的心情来看待整个生命。

写作和阅读这本书，就像在上一堂生命课程，将身心一层层打开，一层层释放，一层层洗涤，达到疗愈的效果。让我们一起开始这段身心疗愈的旅程吧。

与此同时，我以爱、尊敬与感谢的心将此书献

给在天堂的父母、在台湾的家人、在纽约的前夫劳伦斯·辛格 (Laurence Singer)，以及在写作过程中给我很多鼓励与支持的杰伊·沃尔什 (Jay Walsh)。还有，我也要感谢课程中的所有学员和老师，以及所有我生命中遇见过和即将遇见的人。

这本书要特别献给我的女儿——李心荷 (Leigh Singer)，因为我对她的爱，让我愿意面对自己的恐惧与逃避，决心要让自己康复。我深深知道我的疗愈，是给女儿的一个很重要的礼物，尤其是在她12岁生日的那一天。

还要特别感谢《纽约小区报》的社长施长要与编辑康美珍，美国《世界日报》的编辑苏斐玫，以及台湾方智出版社资深主编赖良珠的鼓励与信任，有了他们，此书得以顺利完成。

自序 | 从呼吸到爱自己的生命旅程 VII

第一章 | 呼吸 1

学会呼吸，远离病痛 3

呼吸是一把重要的健康之钥 8

游戏练习活动①：呼吸练习 11

现在，准备好要改变了 16

呼吸是一堂生命课程 21

用呼吸法来减压安眠 25

游戏练习活动②：睡眠呼吸 30

第二章 | 找出内在受伤的小孩，学会爱自己 33

走遍国际做慈善，却一点儿也不爱自己 35

游戏练习活动③：内在受伤的小孩 45

看见自己的问题 47

游戏练习活动④：如何爱自己 52

爱自己才能疗愈 55

疗愈内在受伤的小孩 62

我们常常不爱自己 67

你愿意被治好吗？ 72

呼吸法让我丢掉拐杖——来自邓妈妈的一封信 80

第三章 | 从呼吸深入关系的疗愈 83

原谅小时候的自己 85

转化从自己开始 90

原谅与感恩 92

在梦里帮自己找答案 97

游戏练习活动⑤：宽恕 102

别让旁人的问题成为你的困扰 108

游戏练习活动⑥：释放情绪的呼吸法 111

呼吸让高血压降下来了 112

你与生命中最重要的人之间需要宽恕吗？ 118

游戏练习活动⑦：父母及原生家庭的疗愈 120

第四章 | 开启生命的9把钥匙 123

第一把钥匙：呼吸 125

游戏练习活动⑧：午休时的呼吸练习 128

第二把钥匙：身体、瑜伽及其他运动 129

第三把钥匙：活在当下 132

第四把钥匙：质问生命 135

游戏练习活动⑨：随处可练的呼吸法 137

第五把钥匙：内在受伤小孩的治疗 138

第六把钥匙：寻找自己的生命之书 141

第七把钥匙：团体治疗 147

第八把钥匙：正面思考 153

第九把钥匙：下决心去爱 156

第五章 | 练习过呼吸的人，发生了什么变化？ 159

释放内在的情绪 161

自我疗愈是最好的化妆品——淑亚的分享 164

儿时的经验，影响我的亲密关系——罗瑟琳的分享 176

上呼吸课前，我的生命陷入谷底——李静宜的分享 189

游戏练习活动⑩：安定情绪的呼吸法 197

找到自己的旅程——格桑梅朵的分享 198

妈妈的权威，曾让我怀疑自己——晓玲的分享 203

戒除帮助父母的瘾——米米的分享 209

第六章 | 寻找生命答案的旅程 219

生命是一场戏，剧本早已写好 221

一封给你的信 225

The page is decorated with several realistic-looking leaves of various sizes and orientations, scattered across the light-colored background. Some leaves are positioned near the title, while others are near the bottom right.

CHAPTER ONE

第一章 呼吸

呼吸是一把很重要的钥匙，让你打开身心健康之门。癌症、糖尿病、高血压、抑郁症、恐慌症、失眠等，这些身体与心理上的症状都只是表面的，要让底下更深层的问题与焦虑浮现，从呼吸下手是第一步，也是一个比较简单及有效的方法。

学会呼吸，远离病痛

第一次接触到呼吸是在我生下女儿两年之后。那时的我，不仅多年的过敏症转为严重的气喘，每天咳到天亮，常常胸口剧痛，无法顺利呼吸；再加上生产时，医生在我腰椎附近打了无痛分娩止痛针，从此无法轻易地弯下或直起腰来，腰酸背疼已成为家常便饭。在身体不适的情况下，照顾小孩就变成一个艰辛的工作。那时丈夫工作也不稳定，夫妻之间的相处课题与经济压力，加上身为新婚妻子、新手妈妈，以及还不太熟悉的美国……太多的事在眼前发生。还没有足够智

慧的我，也不知该如何去思考、应变，只好闭上眼睛去过每天的日子，所有的眼泪、无助、恐惧藏在身体里，抑郁症也就变成了“正常现象”。

那时丈夫经由朋友的介绍，上了一个瑜伽呼吸的课程。原本当律师的他，常常烦恼、动怒。上过课后，他每天早上练习呼吸20分钟，几周下来，不仅经常性的头痛改善许多，脾气也变温和了，比较不容易生气。有一天，他兴奋地告诉我：“我今天从早上8点工作到下午5点都没有休息，到现在也不累。”我觉得自己好像有了一个新的丈夫。在好奇心的驱使下，我也去上了这个课程。

上课时，我只记得在做呼吸练习的时候，所有身体不适的地方，似乎能更明显地感受到。在做完练习后，整个人轻松多了，脑袋也比较清楚。就这样，我开始每天早上的练习：瑜伽、呼吸、静坐。几个月下来，身体慢慢变好，气喘症状得到改善，而腰酸的毛病，之前做气功、针灸、按摩都无效，竟因练习呼吸和瑜伽而痊愈。

女儿那时正值美国人所谓的“terrible two”——两岁难照顾的时期。每天我都觉得她很吵、很烦，所以几乎天天都会骂她。自认还算是性情稳定的我，不了解自己为什么对她这么没有耐心。当我做了呼吸练习3个月之后，有一天，女儿跑过来抱着我说：“妈妈，我爱你！”我很惊讶与震撼，那是她第一次这么对我说。回想一下，3个月来，我竟然没有骂过她一次，对她变得更有爱心与耐心。原来，在身体不适的情况下，我的眼睛与心是关闭的。我看不到，也感觉不到身边这个美丽小天使的真善美。这时我才真正地了解到，我变了！身体逐渐恢复健康，心结也慢慢打开，也更能觉察身旁的爱，并付出爱。

我很好奇，为什么一些特殊的呼吸方法，以及经由呼吸法而达到的静心境界，对人的身心竟有如此大的帮助，进而影响到周遭的人事物，让生命质量变得与以往完全不同。我想了解这一切，也想让更多人受益。我决定成为一个教导呼吸、瑜伽和静坐的老师。于是我去上很多课程，并去了印度4次。

在成为呼吸课程的老师之后，我也成为呼吸灵修团体的联合国代表，并数次与理查德·布朗医生（Dr. Richard Brown，

美国哥伦比亚大学的教授及精神科医生)到中国台湾及香港的一些医院及大学演讲、上课。我们探讨不同的呼吸法对不同神经系统的刺激,以及对身体与心理的帮助。简单来说,当人在生气、悲伤、害怕时有相对不同的呼吸韵律,如“吹胡子瞪眼”及“唉声叹气”,也就是说,情绪与呼吸是息息相关的。

想想看,如果情绪可以影响呼吸的韵律,这是“单向道”,若让它成为“双向道”呢?如果我们开始有意识地去引导及改变呼吸的韵律,就可以影响我们的情绪,进而影响我们的思想。思想一般是很难控制的,从小到大,我们养成了“不活在当下”的习惯(这是有缘由的,就是所谓的我执^①/假我/内在受伤的小孩,后头再详述),不是为了过去已发生的事懊恼不已,就是担心未来还未发生的事。我们非常习惯活在过去或未来,于

① 我执:佛教中指对一切有形和无形事物的执着,指人类执着于自我的缺点,包括自大、自满、自卑、贪婪等。消除我执是佛教徒的一个修炼目标,认为没有我执就可以将潜在的智慧显现出来,成为有大智慧的人,即为“佛”。这同时,作者认为我执的缘由是来自内在深远的伤痛,所以作者认为我执不是去消除或打压,而是去看到、理解,进而产生对自己深切的慈悲与爱。如此,内在小孩因为害怕紧握执着的手(我执),会因为有爱与温暖,而觉得安全,自然会松开,“我执”自然就放下、解开。