

旷雪梅
著

唤醒生活

汲取瑜伽智慧
进入内在之旅
找寻幸福的心灵密码
享受灵动的均衡生活



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

唤醒心生活

旷雪梅 著

汲取瑜伽智慧
进入内在之旅
找寻幸福的心灵密码
享受灵动的均衡生活



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

唤醒心生活/旷雪梅著. —北京:华夏出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5080-6304-1

I. ①唤… II. ①旷… III. ①瑜伽—养心—自我认知

IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 032117 号

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市建筑工业印刷厂南厂

装 订: 三河市李旗庄少明装订厂

版 次: 2011 年 3 月北京第 1 版

2011 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32 开

字 数: 181 千字

印 张: 7.75

定 价: 18.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

感 恩

Yoga is a journey of the self. Though the self, to the self.

瑜伽是个通过自己进入内在的自我旅程。

——Swami Veda Bharati（斯瓦米·韦达·帕若堤）



瑜伽泰斗 Swami Veda Bharati

谨以此书献给我的老师——斯瓦米·韦达·帕若堤大师。他是印度传奇人物 Swami Rama 的入室弟子，他的足迹遍及全球，他精通 17 种语言，传播喜马拉雅瑜伽，指导人们的精神生活和灵性发展的启引近 60 年。他是瑜伽哲学和科学的权威人物，更是一位卓越的学者、作家和诗人。

目 录

序言：和谐的瑜伽生活	1
第一章 压力何处藏身	1
一、压力	2
1. 压力的产生	2
2. 压力的来源——压力不是源于外在	5
3. 经常设问	6
4. 心的控制中心——中枢神经系统	7
5. 我们创造了自己的压力	8
6. 情绪与疾病	9
7. 无意识心产生了压力	10
8. 启动自我觉察力	12
二、放松身体，生活会更好	12
1. 平静的运动——手脚的运动	12
2. 身体放松，心会放松	13
3. 平静自己——低碳生活	14
4. 学会放声大笑	14
5. 静听舒缓的音乐	15
6. 闻闻花香，看看绿色	15
三、释放压力——恢复平衡	16
1. 伸展运动——调节气血，激活能量	16



2. 有意识地运动	17
3. 专注的运动——心灵的集中	17
4. 心的运动带动身体的运动	18
5. 身与心协调地练习	18
6. 呼吸引领身体的运动	19
7. 运动带来身体的感知力	19
四、办公室快速减压法	20
1. 增加身体灵活性的运动	21
2. 清洁大脑固有的观念	28
3. 自我暗示	28
五、呼吸的艺术	29
1. 横隔膜呼吸法——身体快速自然的修复法	29
2. 发展呼吸的意识	31
六、抗压力食物	32
七、整体的健康	32
第二章 呼吸的治疗	35
一、倾听内在的声音	36
二、多做身体的工作	37
三、开始改变	38
1. 导入快乐的能量	38
2. 与生俱来的治疗——呼吸	40
3. 呼吸和情绪连环模式	41
4. 呼吸和心	42
5. 控制感官和心	42
6. 呼吸的改变和能量的转换	42

四、能量与疾病	45
1. 心造我命	46
2. 病由心生	46
3. 境由心转	47
五、调理自身的风水	48
 第三章 创建健康的内在空间	 51
一、吸收能量	52
1. 食物的能量	52
2. 运动的能量	52
3. 心灵的能量	53
4. 正念的能量	55
5. 调息的能量	56
6. 光的能量	57
7. 咒语的能量	58
二、削弱生命的能量	58
三、清空灵动	60
四、迈向丰盛富裕的生活	60
五、整体的关爱——能量的秘密	63
 第四章 净化身心	 65
一、清肠排毒	66
二、身体的清洁	67
1. 呼吸道的清洁	67
2. 舌苔的清洁	67
三、生命能量的清洁	67



四、内在系统的清洁	68
五、放慢呼吸延长寿命	70
六、充满活力的有氧清洁	70
七、清洁身心系统的毒素	71
八、按摩穴位释放体内的毒素	72
九、修复抗氧化系统	72
 第五章 进入心灵之旅	 75
一、解读身体的语言，了解你的心	76
二、唤醒生命的开始	78
1. 驯服你的感官	78
2. 物质世界的意义	80
3. 体验空性	80
4. 温和的转换方式	81
5. 优雅中成长	83
三、认识心	84
1. 自动清理潜意识	85
2. 降服心性	86
3. 训练愿力	87
4. 超然的态度	87
5. 自我训练	89
6. 有意识的生活	89
 第六章 优雅地吃	 91
一、吃——你有意识吗？	92
二、欣赏和感恩你的美食	93

三、心与食物的交流	93
四、明白身体的需求	94
五、检视你的吃相	95
六、乱吃造成身体的压力	96
七、静心调节	96
八、七步快速缓解消化系统的压力	97
第七章 轻松控制体重	99
一、面对你的心	100
二、滋养你的身体	101
三、全面检视自己的生活方式	102
四、减肥失败的原因	102
五、成功减肥的秘诀	105
1. 信念的力量	105
2. 科学均衡的饮食	105
3. 不要忽视你的早餐	106
4. 与碳水化合物成为朋友	107
5. 水的减肥作用	108
6. 行为检视	108
7. 能量吸引法则	108
8. 学会珍爱自己	109
9. 成功的视觉想象	109
10. 简洁的生活之道	110
11. 享受你的运动	110
12. 自我反省	111
13. 适度的力量训练	111



14. 精神和意识的改变	112
15. 减肥呼吸法	112
六、平坦腹部的五个经典功法	112
1. 瘦腹的技巧	113
2. 五个经典功法	114
3. 局部按摩揉腹法	117
七、创建新生活——温柔的改变	117
 第八章 婴儿般的睡眠	 119
一、睡眠、情绪和梦	120
1. 重塑你的精神	121
2. 身心的自我调节	122
3. 瑜伽安眠功	122
二、简单的静心——简单的深呼吸	128
三、10 分钟快速放松功	129
1. 有意识地逐区放松法	130
2. “紧张与放松”交替训练法	131
四、有意识地让心休息——瑜伽睡眠法	132
五、瑜伽睡眠和冥想	133
六、睡眠和冥想	136
七、轻松入眠	137
1. 睡前安稳你的心	137
2. 睡前保持安静	137
3. 晚餐吃清淡食物	137
4. 睡前喝点牛奶	138
5. 调节荷尔蒙，补充微量元素	138

6. 睡前泡泡脚	138
7. 自我按摩	139
8. 梳理能量	139
9. 感恩生活	139
10. 卧如弓的睡姿	140
11. 节制的生活	140
12. 享受你的婚姻家庭生活	140
13. 与身心建立和谐	141
14. 别忘了规律地运动	141
15. 助眠食物	141
16. 在阳光下温暖自己	141
第九章 身体自然的疗愈能力	143
一、医学和瑜伽的融合	144
二、瑜伽的精髓	145
三、身心的自我改变	146
1. 瑜伽连接你每天的生活	147
2. 身心的平衡	147
3. 微笑生活	149
4. 爱的力量	149
5. 全然的改变	149
6. 自我调节	150
四、生活的魔术师	151
五、净化能量和磁场	151
六、你所要的早已存在于你的体内	152
七、完整的健康之路	153



第十章 焦虑 155

- 一、正视恐惧 156
- 二、你是 A 型行为的人吗? 157
- 三、念咒与呼吸同步法 158
- 四、生理的紊乱 159
- 五、呼吸吐纳治疗法 160
- 六、快速补充身体的能量——向太阳致敬 163
- 七、焕发体内的生机——清晨慢跑 169
- 八、吃掉你的焦虑 172

第十一章 身体的疼痛 175

- 一、情绪、压力和身体的疼痛 176
 - 1. 疼痛是信号 176
 - 2. 引起疼痛的原因 177
 - 3. 身心不平衡的因素 178
- 二、终结身体的疼痛 180
 - 1. 合理地使用身体 180
 - 2. 每天表达全新的生活态度 181
 - 3. 净化思想 181
 - 4. 散步治疗 181
 - 5. 身体与大脑的和谐 182
- 三、伸展和强化肌肉的练习 182
- 四、提高肌肉的控制能力 190
- 五、头部穴位按摩的方法——治疗身体的紊乱 191
- 六、晚上 3 分钟的修复 196

1. 回归中心	197
2. α 波治疗	197
3. 内在的对话新模式	197
第十二章 生活的艺术	199
一、内在中心	200
二、生命能量的练习	202
三、连接你的中心	203
四、发现内在资源——成为自己的老师	205
1. 聆听自然的呼唤	205
2. 倾听生命的赞歌	206
五、冥想开启了智慧成长之路	207
1. 自我专注，当下力量	207
2. 自我认知，内心成长	209
3. 自我观察，了知幻想	209
4. 自我净化，自我转化	210
5. 自我放松，控制情绪	211
6. 自我发展，获得专注	211
7. 自我意识，认知平和	212
8. 自我觉知，释放压力	212
9. 自我唤醒，心胸开阔	213
10. 自我开启，灵感出现	213
11. 自我治疗，调整能量	215
第十三章 健康美丽源自“心”	217
一、你的世界你做主	220



二、心灵的力量	221
三、美丽很简单——相由心生	222
四、改变从心开始	224
五、美颜法	224
六、养颜秘诀	229
后记	231



第一章 压力何处藏身

有生活就会有压力。对现代人来说，工作的繁忙、交通的堵塞、生活的困惑、工作的变换、利益的追逐、失业率的增加、气候的改变、环境的污染、纷繁的人际关系，以及一些细小零碎事件的积累，都构成了现代社会的压力，而压力的出现直接搅扰了我们的身心，由此引起的生理、心理问题和疾病纷至沓来。据统计，美国人花费了数百亿金钱在处理身心问题和维护自身的健康上，但糟糕的是钱花出去了但问题似乎仍然存在。



一、压力

受到某种恐吓，体内产生冲突时，身体随时会采取应激防御措施，会启动“报警”装置——肾上腺素。肾上腺素荷尔蒙分泌的加速，会刺激血管的收缩，使血压升高，心跳加快，表现为肌肉的僵硬和紧绷，这个复杂的应激称为“战或逃”（fight or flight）状态。如果这个状态持续很长时间得不到解除，体内产生的毒素就无法及时地排出体外，就会削弱免疫系统，身体容易感染，对神经系统和内脏也会造成伤害。身体长期处于疲劳状态，没有更多的能量去处理身心的问题，就会产生各种并发症如胃溃疡、心脏病、高血压、胆结石、抑郁症、头疼、肥胖症、妇科病等，降低生活质量，缩短寿命。

1. 压力的产生

在生活中，当我们面对一些不愉快的事情时便产生了压力。如天灾、家庭成员或朋友的死亡、父母的离异、重大的疾病、工作的改变、失业、激烈的竞争、人际关系的紧张等都会构成某种程度上的压力。让我们看看压力出现时，什么信息会传入到你的身体？你的身体、情绪会发生什么样的变化？

（1）呼吸加快、呼吸困难、心率增加、血压升高、血糖升高

（2）免疫力低下，经常感冒、发烧、炎症、皮肤感染、

过敏

- (3) 经常性的偏头痛、牙痛、关节疼
- (4) 全身无力、疲劳、嗜睡、睡眠不足、失眠、无性欲
- (5) 眉头紧锁、驼背、肌肉紧张、身体僵硬，特别是在颈部、肩部、背部出现区域性的疼痛和酸痛
- (6) 嘴唇干燥、口苦、口腔溃疡、无食欲
- (7) 胃溃疡、胃酸、胃胀气、消化不良、便秘、腹泻、循环问题

- (8) 经常抽烟、酗酒
- (9) 情绪低落、注意力不集中、工作效率低、无激情、工作不积极、被动、逃避、工作能力下降
- (10) 不愿大笑、对别人挑剔、苛刻、责怪、武断地评论别人
- (11) 身体行为模式的怪异，愤怒和攻击行为，难以正确表达情绪，人际关系紧张，不合群、孤独、冷漠和抑郁，情绪失控、易发怒

当你有压力时，看看你是否经常对自己说下面的话？

- (1) 这事我做不了，这对我来说太难了
- (2) 这简直要让人疯了
- (3) 没人会帮助我
- (4) 再这样下去就要生病了
- (5) 我感到头疼虚弱，我感到厌倦
- (6) 我感到胸闷不能呼吸了

