

The
Breath
in Miracles

我亲身的体验和35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

呼吸的 奇迹课程

学习身心灵的第一课！

国际生命呼吸课程导师 李宜静/著

随书附赠
55分钟
生命呼吸法
CD



中信出版社 CHINA MEDICAL PRESS

国际生命呼吸课程导师李宜静精研10年，
带领我们做对呼吸，启动身体的自愈力。
在都市的喧嚣与压力之中得到一份安宁。

专业佳评

呼吸，在觉醒之前，是人体心肝脾肺肾五脏中，唯一一个你能控制和觉察的方便通道，无论苏菲、瑜伽还是东方禅宗和道家，乃至内观，动中禅……只要是冥想类的灵性修行法，关注呼吸而不被束缚——是可以逐渐靠近觉醒之门的，只不过，彻底开启那扇门，需要一个决断。之后，将会有一个开启的世界进入你，会让你知道你不再是你的身体或者思想，而能体验万物与你为一。

——《开启的世界》作者，拥有世界顶尖意识状态的觉醒者 阿勋

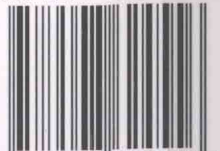
呼吸是最基本的生命现象，也是连接身体和能量体、意识和潜意识、启动身心灵内在疗愈机制的一个重要门户。很开心看到李宜静老师以自己20多年真实、丰富的“自疗”和“疗人”经验，分享随处可练的呼吸法，帮助大家启动身心的深层疗愈，让我们有信心、有能力领受“呼吸”这一免费的天赐礼物，重拾生命能量，活出美好人生。

——求道网站站长 方志明



上架建议 □ 心灵修养

ISBN 978-7-5086-2455-6



9 787508 624556 >

www.publish.citic.com
定价：28.00元



呼吸的 奇迹课程

学习身心灵的第一课!

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸的奇迹课程 / 李宜静著. —北京: 中信出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5086-2455-6

I. 呼… II. 李… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第211560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

HUXI DE QIJI KECHENG

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: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.5 字 数: 89千字

版 次: 2011年3月第1版 印 次: 2011年3月第1次印刷

京权图字: 01-2010-6734

书 号: ISBN 978-7-5086-2455-6/G · 591

定 价: 28.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http: //www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

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，仿佛给了自己一个期限、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、忧郁症和腰痛，遍寻各种疗法不得成效后，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。而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，每个人可以当自己生命的主人。

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小孩，开始身心疗愈及生命转化

^① 内在受伤的小孩是一种隐喻。人受伤时总是比较脆弱而且需要照顾，把这种需照顾的心情比作小孩，更加形象容易理解。——编者注

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，我亲身尝试过后，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。

写与读这本书，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。

这同时，我以爱、尊敬与感谢的心将此书献给在天堂的父母亲、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的资深主编赖良珠的鼓励与信任，才有此书的完成。

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 190

游戏练习活动⑩：安定情绪的呼吸法 198

找到自己的旅程——格桑梅朵的分享 199

妈妈的权威，曾让我怀疑自己——晓玲的分享 204

戒除帮助父母的瘾——米米的分享 210

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



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、忧郁症、恐慌症、失眠等，这些身体与心理上的症状都只是表面的，要让底下更深层次的问题与焦虑浮现，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，忧郁症也就变成了“正常现象”。

那时丈夫经由朋友的介绍，去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，气喘现象减缓，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”——两岁正难带的时期。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趟。

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，