

<<呼吸的奇迹课程>>

图书基本信息

书名：<<呼吸的奇迹课程>>

13位ISBN编号：9787508624556

10位ISBN编号：7508624556

出版时间：2011-3

出版时间：中信出版社

作者：李宜静

页数：228

字数：89000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<呼吸的奇迹课程>>

前言

序想写这本书，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。

<<呼吸的奇迹课程>>

内容概要

国际生命呼吸课程老师李宜静精研十年，带领我们做对呼吸，启动身体的自愈力，做到身心的深层疗愈。

这是一个简单、没有压力、轻松、愉快的呼吸法。

累的时候，是否该停下来休息一下、补充能量，再继续向前？

然而大部分的人累了，就喝杯咖啡或茶，让咖啡因刺激神经系统，然后继续向前冲。

这就好像一匹已经疲惫不堪的马，我们还继续鞭打它，要它继续向前跑，难怪我们都是未老先衰。

学会一些实用的呼吸法，每天早上练习个10~20分钟，一整天下来，身体及精神的状况就会完全不一样。

读完这本书，你能得到一些改变：

☆ 我们可以更用心、更有觉知地来过日子，而不必走上生病的路——

“生病”，包括所有身体的、心理的，及各种不同关系的病——包括人际关系、金钱关系，以及自己与自己相处的关系。

☆ 时时在意自己的呼吸，给呼吸“自由”，去做它该做的工作，释放负面情绪的能量。

☆

在做完呼吸后，每个人的气色、精神就已经有很大的差异，像换了一个人似的。

头脑变得比较清晰，心情变得愉快，也会有更多的包容心、耐心与爱心。

<<呼吸的奇迹课程>>

作者简介

李宜静，华语世界呼吸课程最重要的导师。
瑜伽教练，身心灵畅销书作家，美国华人圈知名人士。
她曾任联合国代表，在全世界演讲；她是美国电视台的座上客，中华文化的积极推广者，电台节目“心灵的沉淀”主持人。
现常居纽约。
在过去的20多年中，李宜静不断求学，向几位东方与西方的灵性导师学习，从而打下了对于身心灵整体关系了解的基础。
经历多次禁言闭关，结合佛学、印度阿育吠陀学、奇迹课程及西方心理学，她发展出一套独特的课程，包含呼吸、静坐、瑜伽、心理治疗及互动过程，释放压力，开放心灵来感受爱、喜悦与和平。
目前，受纽约曼哈顿著名精神科医师Ken Rosenberg（《New York Magazine》全美最好医师之一）之邀，每个月定期为病患授课。

<<呼吸的奇迹课程>>

书籍目录

自序 从呼吸到爱自己的旅程

第一章 呼吸

学会呼吸，远离病痛

呼吸是一把重要的健康之匙

游戏练习活动A：呼吸练习

现在，准备好要改变了吗？

呼吸是一堂生命课程

用呼吸法来减压安眠

游戏练习活动B：睡眠呼吸

第二章 找出内在受伤的小孩与爱自己

走遍国际做慈善，却一点也不爱自己

游戏练习活动C：内在受伤的小孩

看见自己的问题

游戏练习活动D：如何爱自己

爱自己才能疗愈

疗愈内在受伤的小孩

我们常常不爱自己

你愿意被治好吗？

呼吸法让我丢掉拐杖——来自邓妈妈的一封信

第三章 从呼吸深入关系的疗愈

原谅小时候的自己

转化从自己开始

原谅与感恩

在梦里帮自己找答案

游戏练习活动E：宽恕

别让旁人的问题成为你的困扰

游戏练习活动F：释放情绪的呼吸法

呼吸让高血压降下来了

你与生命中最重要的人之间需要宽恕吗？

游戏练习活动G：父母及原生家庭的疗愈

第四章 开启生命的九把钥匙

第一把钥匙：呼吸

游戏联系活动H：午休时的呼吸练习

第二把钥匙：身体、瑜伽与其他运动

第三把钥匙：活在当下

第四把钥匙：开始问

游戏练习活动I：随处可练的呼吸法

第五把钥匙：内在受伤小孩的治疗

第六把钥匙：知识 书单

第七把钥匙：团体治疗

第八把钥匙：正面的思想

第九把钥匙：下决心与爱

<<呼吸的奇迹课程>>

第五章 练习过呼吸的人，发生了什么变化？

观自在菩萨

自我疗愈是最好的化妆品——淑亚的分享

儿时被关的经验，影响我的亲密关系——罗瑟琳的分享

上呼吸课前，我的生命陷入谷底——李静宜的分享

游戏练习活动J：安定情绪的呼吸法

找到自己的旅程——格桑梅朵的分享

妈妈的权威，曾让我怀疑自己——晓玲的分享

戒除帮助父母的瘾——米米的分享

寻找生命答案的旅程

第六章 生命是一场戏，剧本早已写好

一封给你的信

<<呼吸的奇迹课程>>

章节摘录

呼吸是一把重要的健康之钥呼吸，是启动每个人身体内在自动疗愈系统的一个很重要的方法。

人体有三大排毒器官：皮肤、肾及肺，其中大部分毒素，必须经由肺、经由呼吸排出去。

然而，一般人只用到肺活量的20%左右。

一个人长期处于没有正确呼吸的情况下，皮肤与身体的状况便会开始老化，情绪、思想与精神也不像年轻时那般朝气蓬勃、意气飞扬。

一般人都认为这是年龄老化、身体衰退，及生活压力导致的负面思想与情绪，是“正常”现象。

但人生并不一定只有这种过法。

事实上，大部分的现代人，看起来都比实际年龄至少老了10岁以上。

每个人都在尽力过自己的生活，却“不小心”生病了。

在各种各样的身心疾病出现后，才终于停下生命的脚步，看看自己的来时路，到底哪里出了差错。

有一句很美的话：“所有疾病的发生，都是来提醒我们去面对自己一直都不愿意看到的真相。

”这就是为什么我们常常听到一些患过重症的人，在面对生命中重大的难关时，终于愿意放下一直不愿放下的东西，重新看看自己的生命到底有哪些地方需要调整、改变。

而愿意改变的人，在打开长期的心结，获得疗愈后，最常说的一句话便是：“我很感谢我得了这个病

。”因为疾病让他们的生命转换了方向，让他们有机会从长期的压力、负面的情绪和各种心理及生理的慢性疾病中解脱出来，活得更自在、快乐，让他们的心像美丽的花朵般绽放，充满了对自己与他人的爱。

所以，如果我们可以更用心、更有觉知地来过日子，是否就可以不必走上生病的路呢？

我指的“生病”，包括所有身体的、心理的，及各种不同关系的病——包括人际关系、金钱关系，以及自己与自己相处的关系。

我在全世界教过这么多人之后，看到许多所谓奇迹的发生——人们从长期的慢性疾病中康复，不管得的是癌症、糖尿病、高血压，还是忧郁症、恐慌症、失眠等。

这些身体与心理上的症状都只是表面的，而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、有效的方法。

在经历了呼吸、静坐及瑜伽之后，人的杂念得以安静下来。

而内在受伤的小孩，也就是所谓的我执及因我执而导致的各种不同的上瘾症，才能被听到、被爱，以及被疗愈。

同时，我们也才能听到自己内在的声音，并允许内在的疗愈力去治疗我们的身体，治疗我们与他人、金钱、自己的关系。

让我们一步步地来探索。

游戏练习活动①：呼吸练习这个呼吸法看起来很简单，却是非常Powerful，威力十足。

多做几次，你会发现，长久存在身体里的疲惫感终于被释放出来，然后人便显得年轻、有精神多了。

1. 当你在看这段文字的时候，开始觉察自己的呼吸，让呼吸慢慢加长、加深。

然后将书放下，闭上眼睛，把注意力带到鼻尖，去感受鼻尖上那小小的一点，从那里感觉到呼吸一迸一出。

同时，把一只手放在肚子上，每次吸气时，肚子就像气球一样鼓起来；呼气时，肚子就消下去。

就这样连续做3分钟（这个呼吸过程可以躺着或坐着）。

2. 继续把注意力拉回到呼吸上。

每个情绪、记忆都有相对的呼吸频率。

当注意力带到呼吸上时，让自己的呼吸加长、加深，继续下段的呼吸，呼吸的频率自然会调整，慢慢从深沉的呼吸到快速的呼吸。

当快到一定程度时，深吸一口气，再转成深沉的呼吸，然后又慢慢变换到快速呼吸。

每一次的深沉呼吸持续2分钟左右，而快速呼吸则约1分钟。

让呼吸自己变换，从慢到快，再从快到慢，不同的频率与深度就自然发生了，然后，身体与情绪的疗

<<呼吸的奇迹课程>>

伤便自然启动。

3. 持续呼吸10分钟之后，请继续闭着眼睛，这时呼吸也许会慢慢减缓，自然进入静坐的境界。

很多人想学会静坐，但不得法，事实上，呼吸的一个很重要的古老功能就是帮助静坐。

当压力经由呼吸而释放出来之后，思绪终于安静下来，这时就可以毫不费力地自然进入静坐状态。

你可以让自己静坐个10~20分钟，然后躺下来休息10分钟，练习就完成了。

4. 如果10分钟之后，呼吸还是持续着快节奏，没有减缓的迹象，这时也许可以多呼吸2~3分钟，让呼吸自己慢慢安静下来，再自然进入静坐。

5. 每一次吸气时，想象自己吸入正面的能量、光与爱的治疗能量到全身每一个细胞，感觉到身体每个细胞都充满了喜悦与爱。

而每次呼气时，想象自己呼出生命里已经不需要或不需要的负面思想、情况与信念。

每个思绪、每个决定，借由每次吸气、呼气，都是非常有力量的、都会实现的。

给自己多一点耐心，多一点时间，多一点练习，就会看到成果。

要有信心，信心是生命中最重要的能量与动力——信心是内在神性力量的体现。

你是非常有力量的，相信自己。

注意事项：1. 若有任何情绪及身体上的反应，就让它自然释放出来，不需要紧张、害怕，也不要批判；尊重自己的情绪，想哭、想笑、想叫、想动，甚至像婴儿一样手舞足蹈、乱挥乱踢、又叫又哭，或只是静静地呼吸，都很好，一切都好。

所以，第一次做呼吸练习时，请找一个隐秘的环境，不会干扰到旁人，也不会被干扰的地方；若有情绪需要释放，也可开音乐来掩盖自己的声音，重点是要让自己可以无忧无虑地像个婴儿般完全释放情绪。

释放长期以来压抑的情绪，是身心灵健康很重要的一步。

2. 刚开始练习呼吸的时候，闭上眼睛是个很重要的步骤，因为当眼睛闭上时，我们可以开始关注到长期以来没有被注意到的呼吸及身体。

情绪与呼吸息息相关，如果长期没有被释放的情绪储存在身体里，容易造成种种身心的慢性病及人际、金钱关系方面的障碍。

所以，当注意力终于被带到呼吸与身体时，很重要的疗伤过程就被启动了。

3. 做完呼吸练习后，安静的休息是非常非常重要的。

我曾经教过一些有慢性病的人，他们在做完呼吸练习后，往往需要休息很久。

4. 这呼吸练习是给自己做的，在没有受过师资训练前，请不要带着别人做。

因为自己做这呼吸时，可以依据自己的身体、情绪能接受及感觉舒服的程度来控制呼吸的频率、速度与深浅；但如果你开始引导旁人来做这呼吸深浅快慢的练习，你并不了解对方的身体、情绪、记忆，而呼吸是会启动这所有深藏的一切，并且将之释放。

所以请尊重别人，让他自己做呼吸练习。

5. 水是非常重要的排毒要件。

做了呼吸之后的饮水量要增加许多，一天至少要喝2 000毫升以上。

你不须特别逼自己喝，多做呼吸练习，自然会想多喝水。

<<呼吸的奇迹课程>>

媒体关注与评论

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。

观呼吸是内观禅修中最基础的入手方法，也是训练觉察、培养正念、活在当下、提升意识的非常有效的法门。

灵性导师托利曾说过，随时随地地觉知呼吸，这样做一年，转化的力量远胜过上各种各样的灵修课程。

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。

一呼一吸间，奏响永恒的生命节拍！

——求道网站长 方志明

<<呼吸的奇迹课程>>

编辑推荐

《呼吸的奇迹课程》学习身心灵的第一课！

随处可练的呼吸法，随书附赠“生命呼吸法CD”。

台湾金石堂新书榜第一名1《开启的世界》作者阿勋、求道网站长方志明倾情推荐！

作者亲身的体验和35个真实案例，启动身体的自愈力，做到身心的深层疗愈。

这不仅是简单的呼吸，更是通过呼吸来获得生命能量的奇迹课程。

《呼吸的奇迹课程》通过35个真实的案例，告诉我们呼吸确实能够帮助我们达到疗愈心灵、舒缓心灵的作用。

作为国际呼吸课程导师的李宜静还发现了一件神奇的事情，原来很多外在的病痛，竟然都通过练习呼吸法得到了治愈。

她发觉我们那些外在所表现出来的失眠、忧郁症、身体的疼痛，甚至是用物理治疗很难治愈的头痛、中风，都与我们的情绪息息相关，只要情绪得到放松，这些病痛便会自然消失。

希望在你累的时候、忙碌的时候、浑身不舒服的时候、失眠的时候、抑郁的时候……能够停下来，找个地方，跟随李宜静老师优美的呼吸法练习，寻找片刻的安宁。

<<呼吸的奇迹课程>>

名人推荐

在我们的课程中，你会发现：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。

观呼吸是内观禅修中最基础的入手方法，也是训练觉察、培养正念、活在当下、提升意识的非常有效的法门。

灵性导师托利曾说过，随时随地地觉知呼吸，这样做一年，转化的力量远胜过上各种各样的灵修课程。

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。

一呼一吸间，奏响永恒的生命节拍！

——求道网站长 方志明

<<呼吸的奇迹课程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>