



真原醫

用最輕鬆的呼吸練習 打開生命的靈活性

楊定一專欄

長庚生物科技董事長，著有《真原醫》
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》



呼吸，是身與心之間最好的一個橋梁。它就像一面鏡子反映我們身心的狀態，而又是少數可以隨我們的意志來調整、培訓的生理功能。

我們處在放鬆狀態時，例如要醒未醒的瞬間，呼吸是深而長的，而且通常自然是腹式呼吸。但現代人日常生活的步調很急，當我們意識到時間不夠、孩子尚未起床、還沒準備好出門、進度來不及完成……等帶來壓力的狀況，不知不覺，原本深長舒暢的呼吸已不見蹤影。取而代之的，是緊繃的肩膀、倉促的呼吸。

面對一天，我們失去了從容，也失去了生命最原初、最自然的呼吸。有些人甚至



繃到失去了感覺。一整天忙得沒有味道、笑不出來，幾乎忘了活著的滋味。

為緊繃身心帶來放鬆 打哈欠是最佳呼吸練習

我時常建議身邊的朋友，可以的話，一早或白天忙碌

的空檔中，做個簡單的練習——打哈欠。

笑，是給自己忙碌的腦海落下一個空檔。打哈欠，也是一樣的，為身心的緊張帶來一個換氣的空檔。就好像按了一個鈕，讓身體從緊繃的壓力狀態，很快轉到放鬆

的反應模式，而可以重新迎接一天。

大家都打過哈欠，但幾乎不會想到打哈欠就是一種呼吸的練習，而且是可以打破身心慣性的呼吸練習。

現在，你就可以試試看。張開雙手，把胸膛打開，手往上抬，張大嘴巴，打一個大大的哈欠。大口吸氣，把新鮮的氣自然帶進身體；大口吐氣，讓積存了不知道多久的疲憊可以融化、流出來。同時，也伸伸懶腰，讓腰、後背、肩膀肌肉都得到徹底的拉伸、徹底的放鬆。

華人一般都很認真、怕犯錯，常常把呼吸練習當作好嚴肅的功課，好像怕多或少呼吸1秒就會有異常。在演講的場合，我看聽眾有時候很

疲累、放鬆不來，也會半開玩笑地請他們連續打十幾個哈欠。只要開始打哈欠，不用多久，很明顯每個人的臉部肌肉都鬆了下來，心情也開朗了。有些小朋友還會在打哈欠時發出一些怪聲，把大家都逗得笑起來。

呼吸快慢隨順當下 重啟靈活身心好健康

這種自然地放鬆、敞開地笑，也就帶來一個空檔，讓我們從各種自認為很重要的顧慮、擔憂和念頭裡解放出來，而聽得進一些心裡話，可以體會得到身心。接下來，無論是朗誦、慢呼吸、甚至閉氣，都不再是嚴肅的功課，反而可以成為一種享受。

一個人要健康，首先要恢復個人的靈活性，包括呼吸的靈活性、生命態度的靈活性。真正健康的呼吸是可以快，也可以慢。重要的是，符合個人眼前的需要，而不是死板地守住某一種固定的步調來進行。

這就是我今年夏天，希望透過「清醒的呼吸」運用各式各樣的呼吸，打破原本的慣性，真正用享受、慶祝、度假的心情來活這一生。一個人很自在，充分活出生命的全部，即使面對人生的創傷和打擊，也能隨時回到呼吸，回到沒有離開過的心。

打開生命的靈活性，面對這一生，圓滿、健康、快樂就在眼前。🌿

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。