

真原醫

# 放慢呼吸 打開生命的療癒空間

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，是唯一一個我們可以自己掌控的生理作用。

在一般生理狀態下，我們想呼吸快，就可以快；想慢也可以慢。即使激烈運動後氣喘吁吁，也多半能在1、2分鐘內把呼吸速度降下來。

至於其他器官的運作，例如心臟，並沒有任由我們掌控的空間。見到喜歡的對象、要上台說話，心跳就止不住加快，讓人鎮定不下來。我們明知道慢一點、穩一點會更好，但這是意志控制不了的。

## 心跳、消化無法操控 且大幅影響情緒與思考

不光心跳不聽我們的，消化也一樣。人可以自己決定



吃或不吃，但沒辦法在飯後要腸胃快快蠕動，也沒辦法在肚子餓時請它停下來別再打擾。

但呼吸是一個相當特別的生理功能。我們清醒時，可以自己調整呼吸快慢。我們睡著了，它也會自動進行，不

會因此就停止。它同時帶著自主和非自主調控的特色。

懂了這個關鍵，我們等於掌握了調整身心的鑰匙。緊繃的現代人透過放慢呼吸的步調，可讓自律神經回到平衡，特別是提高副交感神經的活性，來得到放鬆和休

息，也讓心情舒暢起來。

這少不了副交感神經系統的一個特質，讓我再多談一些吧。

副交感神經很大一部分，是由在腦和身體間傳遞訊息的迷走神經所組成。「迷走」這個字的源頭是拉丁文vagabundus。會用「迷走」來形容神經系統，也就是說它像到處流浪的吉普賽人，從下腦幹的延髓一路通往頸部、胸部、心、肺、腹部、消化道，路線非常曲折，在身體每一個角落都可以找到它。

腦和身體間的迷走神經可以雙向溝通，但訊息流動的方向是以身體為主。迷走神經有80%是將訊息從身體帶回腦，這代表雖然腦可以控

制身體運作，但更重要的是把身體的資訊回饋到大腦。

這和我們的經驗是吻合的。我們指揮不了心跳、控制不了消化，反倒是心跳和腸胃的動態對我們影響比較大。心跳過快，我們穩重不來；胃痛、消化不良、便秘或瀉肚子，我們心情開朗不起來，連思考也受到影響。

## 呼吸快慢操之在己 善加運用即可轉換身心

呼吸可以擔當身心轉化的關鍵，首先在於它能透過我們的意志來調整，可以當作一個練習來進行。而且，呼吸道包括肺部有最多的迷走神經，也就是能將練習帶來的效果帶回到腦，讓人放鬆、感到健康圓滿。

透過線上課程，我將《呼吸，為了療癒》書中呼吸生理的理論化為實作，帶著幾萬位參與者體驗不同的呼吸方式，以及各種呼吸對身心的影響。許多朋友也發現，光是簡單放慢呼吸，不知不覺已放鬆下來，快樂起來。

人生，是一個環環相扣的謎團。多少人流浪一生，在身心的痛苦走不出來。透過一些簡單的練習，讓身體舒暢，心情打開，我們面對自己、面對世界的看法，也就有了改變的空間，而有機會從人生的錯覺清醒過來。

這是我從推廣「真原醫」開始，透過種種實作，包括呼吸、飲食、運動、習氣的改變、靜坐，所希望達到的。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。