



Shutterstock

靈活採用呼吸法 讓創傷成為完全打開的門

呼吸法是古人留下的寶藏。無論《瑜伽經》談調息、佛教經典的呼吸法門、道家的吐納，都知道如何運用呼吸引發身心轉變。

我

在《呼吸，為了療癒》整合了古人帶來的各種呼吸方法，也鼓勵大家藉由溫和且輕柔的慢呼吸，來改善平時過度呼吸引發的失衡；而容易焦慮的朋友，則可以透過閉氣來穩定身心。這些都是個人自行練習就能熟練的方法，只要按照指示執行就能體會到好處。

慢呼吸與閉氣都可以達到健康的穩定和調整，那麼快呼吸呢？

值得注意的是，快呼吸一般會對健康帶來壓力，造成過度呼吸的失衡。但即使如此，古人也透過快呼吸來調整，而讓呼吸的作用穿透身心的桎梏，帶來自由。

我在這裡，先從一般快呼吸帶來的生理變化談起。

運動時過度換氣的不適 只要放慢呼吸就能緩和

快速而過度的呼吸，幾乎每個

人都有過經驗。激烈運動時，身體代謝提高，許多人自然會張開嘴巴呼吸，而且呼吸速度變快，呼吸量變大。運動後，儘管身體的動已經減緩，但有時好像就是恢復不過來，甚至會頭暈或是覺得飄、腳步不太穩、手腳麻麻的，有時還會噁心想吐。

這就是過度呼吸所帶來的生理衝擊，有些人會以為是缺氧，但主要還是因為吐氣量大，體內二氧化碳流失太快，而使得血液酸鹼值失衡的緣故。如果血液環境偏鹼的時間太長，讓血紅素難以釋放氧氣，還會進一步導致組織缺氧。

懂了這個道理，我們就能調整呼吸以減輕運動帶來的不適。這一點，對於想培養運動習慣的朋友相當重要。

我們在運動時可以試著閉起嘴巴，盡量保持鼻子呼吸，然後觀察自己運動前後的狀態，體會怎樣的呼吸方式可以減輕運動後的疲憊，幫助自己恢復。此外，運動後如果覺得意識很飄，身體不大對勁，也可以把呼吸慢下來或乾脆稍微閉氣，把二氧化碳的平衡帶回來，這些不適感就會慢慢消退。

儘管快呼吸是一個會對身體造成衝擊的呼吸方式，在適當的

引導下還是能用來震動身心，從身體的生化代謝、生物物理、神經電生理學、甚至微細能量的層面帶來一種衝擊或重新設定的作用，把身心僵固的能量打開。

這其實也符合許多心理療愈專家「身體工作」的原理，在身體的層面工作，將落到潛意識的創傷釋放出來，讓身心得到深度的療愈。

這種快呼吸的練習會帶來比較大的衝擊，我通常會親自帶領，並且做一個完整的說明。這樣的說明不光是解釋生理的機制，更重要的是從更大的層面來說明能量打開會有的現象，以及可以如何看待這些現象，才不至於讓我們走偏。

身心的能量打開，會先帶來一些情緒的釋放。我們大多數人都有過創傷，所以打開的情緒主要是負面的，像是過去的恐懼、無能為力的憤怒、怎麼哭也哭不完的心痛和悲傷。

在做這類身體工作的療愈時，需要有一個穩重而接納的氣氛，也要安排一個安全的場地，支持當事人坦然面對個人過去的傷痛，而不至於卻步。對我更重要的是，先建立一個關於療愈、關於生命的理論基礎，讓人遇到各式各樣的現象和體驗時，不至於

迷失方向，而能夠輕鬆而穩重地面對。

在大的情緒釋放後，我會提醒這些朋友要保持身體溫暖，喝點溫水或熱湯補充水分，讓身體緩過來。如果能有柔軟的毯子和抱枕包住身體、抱在懷裡，那是再好不過。假如覺得疲憊而睡著，也是很好。

快呼吸練習釋放創傷記憶 整頓身心重拾平靜

大量的能量和習氣脫落，身心會進入一種自我的重新整頓，人會感到輕鬆許多。有些朋友告訴我，他在現場雖然沒有體驗到強烈的釋放，但事後覺得身心有些慣性被搖動了，讓他處事情開始有一種新鮮的眼光，對世界的成見不那麼強烈，心也變得比較柔軟、比較開放。

常見的情況是，透過這種強烈的身體工作，原本凍結在體內的能量一波一波釋放出來，我們會浮出許多情緒或傷痛的記憶。釋放的強度早晚會自然減弱，身心會逐漸平靜而進入一種整合，就好像讓生命重新取得平衡。

真不可思議，古人幾千年前就知道這樣的做法。透過呼吸帶來療愈，將壓在身心的重擔拿開，讓人不再沉重，而自然可以笑，

可以快樂，可以滿足。

過去，創傷好像把我們鎖住，讓我們不圓滿、不自在、不健康、不快樂。現在，透過對生命全面的理解，經過妥當的引導，在安全的環境進行，單純的呼吸就可以帶我們走到很深，開啟生命療愈的潛能。

創傷變成一個完全打開的門，而我們變得透明起來，可以讓生命的智慧和勇氣浮出來，帶領我們穿越人生的錯覺，平安而快樂地走下這一生。🌿

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



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》