

減壓除憂的妙方 淨化呼吸法

黃阿敏/生理所助理教授

去年四月，我的母親自行駛的火車中墜落，當場死亡。這帶給我及家人很大的創傷，尤其是我。我自責對於母親及家裡的情形疏於關切，產生很大的愧疚感，甚至決定要放棄教職與研究工作回去內壢與家人相伴。而台南與喪母的哀痛聯結在一起，更讓我有一段時間很怕一個人留在台南。母親過世的種種不斷地在腦海裡重播放大，再加上個性與原本工作上的壓力，因此產生了種種症狀，甚至對自己失去了信心。本來已經打算去掛精神科門診了，但在這時候接觸了國際生活的藝術基金會所推廣的淨化呼吸法。六天的課程中，我有很特別的經歷，釋放了許多傷痛及壓力。兩個多月來每天的練習與每週的團體練習，則讓我的身心健康有大幅度的改善。

在身體方面，呼吸法改善了我的失眠問題，已經不會經常在半夜醒來久久無法再入睡。頭昏腦脹、頸椎及肩背酸痛的現象逐漸消除，身體覺得越來越輕鬆。在心理方面，呼吸法讓我的心態產生很大的轉變。不再追悔過去、也不再擔憂未來。無條件接納自己，也無條件接納別人。最大的進步則是體會到原來上帝就是愛，上帝就是無條件愛人的人。這樣的體會與變化，讓我重拾失落已久的快樂。經歷了這樣美好的狀態，才知道以前是多麼地不好。以前那種半健康人的狀

態很令人苦惱，覺得活著真痛苦，很想換一個人來活。短短兩個月，真的換了一個人了。實在非常訝異，靠著簡單的呼吸動作，就能讓我們的身心自然康復。

淨化呼吸法由一系列的呼吸動作所組成，簡單易學，只要在課程中經由老師的指導就能學會，然後每天自己練習。每天只要三十分鐘左右，如果在淨化呼吸法之前先暖身，像是先做瑜珈體位法或是快走，就要多花些時間，但是效果也比較好。

很感謝當初介紹呼吸法給我的人——我的妹妹黃碧雲，而受到這個方法的好處，最美的事就是告訴更多人，讓更多需要的人也能受惠。我知道在這個世界的許多角落裡，還有很多人在憂鬱、沮喪、消沉、悲觀的情緒裡走不出來的人，這其實不是個性軟弱，也不是頑固不化，而是身體的運作失常。該活化的神經系統不活化，不該活化的又太過活化。這樣的情形往往很難透過言語的勸導或是書本的知識就能奏效，需要有正確、快速又有效的方法來改善。淨化呼吸法正是這樣一個方法，它不僅可以在很短的時間內消除深層的壓力，還可以讓我們整體的身心健康逐漸好轉，讓我們在人生中享有寧靜、喜悅、愛與活力。我目前正積極研讀這個方法的科學基礎，希望在實際的體驗之外，也能了解它的作用機制。初步的研讀知道已

有科學文獻證實淨化呼吸法對於憂鬱症確有療效，此外呼吸法可以降低血液當中壓力荷爾蒙的濃度，另外也可以增加免疫系統中的自然殺手細胞，更多的好處及其種種可以在英文網站

<http://www.artofliving.org> 及中文網站 <http://www.artoflivingchinese.org>上看到。希望您也可以來體驗這樣的呼吸法，如果您暫時不需要，而您週遭正好有人需要，也請您轉告他們。

