

<<脑呼吸>>

图书基本信息

书名：<<脑呼吸>>

13位ISBN编号：9787807029526

10位ISBN编号：7807029528

出版时间：2009-6

出版时间：吉林文史

作者：李承宪

页数：158

译者：李海龙

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>

## <<脑呼吸>>

### 内容概要

脑呼吸是以脑为中心的新哲学，是指引人们走向健康、幸福、醒悟之路的方法论。

脑呼吸能够增加脑细胞的氧气供给，让人神清气爽、精力旺盛；脑呼吸能排除脑内浑浊能量，让脑细胞时刻充满新鲜能量，从而远离疾病的侵扰；脑呼吸能增强人们收集信息、判断信息、传达信息的能力，真正成为脑的主人。

..... 本书在韩国与美国出版以后，“脑呼吸”开始盛行，现已成为教育家和科学家们的新宠。许多欧美的学校将其纳入正式课程，一些教育家认为“脑呼吸可以弥补现代教育的盲点”。

目前，全球已有上千所脑呼吸训练机构，每年帮助上万人远离亚健康，成为身心健康的“新人类”。

## <<脑呼吸>>

### 作者简介

李承宪，号“一指”，国际脑力开发大师，“脑呼吸”理论的创立者，闻名世界的和平运动家。他创立的脑呼吸在教育与健康领域掀起一股强劲的风潮，受到世界各国的瞩目。李承宪博士也多次受哈佛大学、麻省理工学院、西北大学等著名学校邀请举办特别演讲。

2001年，美国亚特

## <<脑呼吸>>

### 书籍目录

序一 遇见无限的自己 序二 成为理想中的自己 自序 你是自己脑的主人吗？  
第一章 什么是脑呼吸 人类存在的三大要素 物质层面的脑呼吸 能量层面的脑呼吸 灵性层面的脑呼吸  
第二章 认识我们的脑 脑是身体的一部分 脑内风景 脑细胞与脑回路 脑的三层结构  
第三章 脑呼吸的三大原理 对“气”的理解 脑呼吸的三大原理  
第四章 脑呼吸与新人类  
第五章 身心放松法 脑呼吸的心灵准备 脑呼吸的身体准备  
第六章 唤醒身体的感觉 脑呼吸的基本阶段 第一阶段 脑呼吸体操 第二阶段 止感练习  
第七章 脑呼吸的五个阶段 什么是脑呼吸的五个阶段 第一阶段 唤醒脑感觉 第二阶段 灵活脑部 第三阶段 净化脑部 第四阶段 综合脑部 第五阶段 成为脑的主人

## &lt;&lt;脑呼吸&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 什么是脑呼吸 人类存在的三大要素 “脑”和“呼吸”是两个耳熟能详的词语，如果将这两个不搭边的词语组成“脑呼吸”，可能有些词不达意。我们都知道呼吸是用鼻和肺完成的，那么“脑呼吸”是不是指脑具有鼻子一样的功能，可以呼吸新鲜的空气呢？

如果真是那样的话，会有很多人想知道脑是如何“呼吸”的。

想了解什么是脑呼吸，就必须先了解存在的三个要素：物质性、能量性、灵性。如果我们用这样的标准来解读自身的存在，物质性就是肉体，能量性就是能量体，灵性就是信息体。

以计算机为例。

计算机分为硬件和软件，硬件是指显示器、主机、键盘等看得见的部分，而软件是计算机运行所需的各种程序。

但是，有了硬件和软件也还不能使用计算机，还得有电源。

我们的身体与计算机类似，有像硬件的肉体、像软件那样储存信息的信息体，还有让这两个系统运作的能量体。

肉体是看得见、摸得着的，我们可以通过眼、耳、鼻、舌、身来感知它的存在。

能量体虽然不能触摸，但同样可以感知。

在身体和精神充分放松、意识十分清醒的时候，我们可以感知身体周围的能量磁场。

这个能量磁场能够自由地进出并包裹我们的身体，它可以用克瑞安相机（Kirlian Camera）拍摄到，感觉敏锐的人用肉眼也可以看得见。

信息体是无法用五感感知的。

信息本身看不见、摸不着，也无法感知，我们只是通过载有信息的媒体看见它。

“脑呼吸”所指的信息不是单指书、报纸、广播、互联网等媒体传播的信息，或从其他人那里得到的知识，而是更加广义的概念，除了从外部接收的知识，还包括想象、思考、观点、感受等一切主观意识。

大部分人认为，眼睛看得见的肉身，才是自己存在的全部。

事实上，肉体、能量体以及信息体密不可分，它们综合存在于一个多层次的有机体中，这就是人类。

物质层面的脑呼吸 物质层面的呼吸，就是大家熟知的“气体交换”，即吸进氧气吐出二氧化碳的过程。

从物理角度看，呼吸主要在肺部进行。

而从化学和生理角度看，我们身体上的每个细胞都在呼吸，从而产生了新陈代谢。

相对于其他细胞来说，脑细胞对血液和氧气的供给变化更为敏感。

脑的重量只占人体总体重的2%，却消耗心脏供给血液的15%以上。

即使我们什么也不做，脑也会消耗掉进入体内氧气的20%~25%。

脑的血液供给停止15秒，人就会意识不清；中断4分钟，就会损伤脑细胞，这种损伤甚至是无法复原的。

从生理角度来看，呼吸可以改善脑的血流速度和血流量，给脑提供更多的氧气，给神经回路提供更多的能量，使脑时刻保持清醒和活力。

能量层面的脑呼吸 能量是物质背后的高层次感觉，这种感觉一旦苏醒，就会产生像肉体般活生生的能量系。

宇宙万物的本质就是能量，从一粒沙子到巨大的行星，宇宙万物都在不停地震动着。

万物被看成固定的物质形态，比如树木或岩石，也不过是能量凝聚的状态。

它们的本质，都是不停震动和变化的能量流动。

最近，科学证实了生命的能量是“气”的世界，“气”也因此重新得到大家的关注。

“气”是体验性的生命本质。

它存在于任何地方，只要我们唤醒感觉、集中意识，我们就能够感受和活用它。

人类天生就拥有感受“气”的能力，但是大部分人都不能充分灵活地运用，才失去了应有的感觉。

## &lt;&lt;脑呼吸&gt;&gt;

因此，恢复我们身体内在的“气”感觉，如同学骑自行车时掌握平衡、学游泳时掌握浮力那么简单。宇宙间充满着不停震动的生命能量，而人体也布满着许多看不见的细孔来交换这生命能量，这个细孔就是“穴位”。

如果说，身体的呼吸是指气体交换的过程，那么能量体呼吸就是指生命能量交换的过程，是通过人将新鲜的能量带入人体内部、再把体内混浊的能量排出的过程。而脑呼吸是通过脑部穴位，将新鲜的生命能量直接导入脑内，并把脑内混浊的能量排出脑外，使脑细胞时刻充满生命能量。

正如鼻子被堵塞就无法呼吸一样，穴位被堵塞能量就无法在体内流动。呼吸不畅会感觉憋闷，气不畅的感觉也是一样的。气不畅的人，除了感觉茫然和憋闷之外，还会感觉到能量停滞和堵塞在身体里的某个部位。通过体温、味道、颜色、感受等，人们可以感觉到能量体的状态。

如果穴道不通，人体内的能量交流就不能顺利进行，积累在人体内的混浊能量就会导致各种疾病。如果我们不停地汲取新鲜的能量，即使想生病也难。

能量是永恒的生命源泉，脑呼吸是将身体与宇宙能量相联系的一种方法。

身体的呼吸是人类无意识的自律性现象，而脑呼吸是脑部有意识的呼吸。我们之所以无法感觉能量的存在，是因为我们脑部还没有处于完全放松状态，意识无法集中。

在这里我给大家介绍一个感知能量体的好方法，就是在呼吸时集中意识。当我们全神贯注于呼吸上，随着有规律、有节奏、反复地吸气和吐气，我们会感觉到某种宁静祥和，就能产生与生命能量共鸣的低脑波。

灵性层面的脑呼吸 脑呼吸与其他呼吸的显著区别在于：处理“信息”并将“信息”直接作用于人体。

脑呼吸不仅是交换能量的呼吸，还是交换信息的呼吸。

信息的交换，就是灵性层面的脑呼吸。

在人体内部，肺是气体交换的场所，脑是信息交换的场所。

外界无数的信息进入我们头脑中，其中既有有益的信息，也有有害的信息。

就像我们持续地吸入被污染的空气就会生病，长期积累没有净化的能量，会导致能量体出现问题一样，否定性的、破坏性的有害信息会污染我们的信息体，并让我们生病。

能动性脑的三种能力 我们周围有非常多的信息，从中找出真实、有益的信息并不是件容易的事情。

这需要很多的时间和努力，常常让我们筋疲力尽。

难道除了苦苦找寻，就没有让信息自动找上门的办法吗？

当然有，关键是你的脑是否具有能动性与创造性。

下面是能动性脑所必备的三种能力—— 第一，要有收集信息的能力。

收集信息能力是指收集健康、有益的信息的能力。

这跟毫无选择地快速吸收大量信息的能力是不同的。

我们通过书、报纸、电视等获得信息，但是信息收集的最终源泉并不是这些媒体，而是人际关系。

因此，要想获取好的信息，首先是要确认这个好信息是我们所必需的，然后跟信息的拥有者建立良好的关系。

从这个意义来说，收集信息的能力的核心是微笑和礼节。

时刻敞开的心胸、清醒的意识、祥和自然的微笑、可信赖的人品和良好的礼节，是好的信息资料主动送上门的法宝。

第二，要有判断信息的能力。

判断信息的核心是哲学。

这里的哲学是指拥有正确的人生观，帮助脑对繁杂的信息做出正确判断的脑哲学。

只有脑具备了正确的哲学，才能正常运转。

如果我们接受了错误的教育，并因此拥有错误的价值观，那么脑就无法发挥其正常功能。

## &lt;&lt;脑呼吸&gt;&gt;

正如给计算机输入错误的命令，还强求其正确运行，最终的结果只能是：计算机经常出现错误和故障。

也就是说，在脑海里植入错误的价值观，就会使脑判断信息的能力受损。

世上没有不好的脑，只有不会灵活运用脑的人。

第三，要有信息传达的能力。

虽然人类发明了许多可以传达信息的工具，但我们自身的信息传达能力并没有因此增长。

因为信息传达的核心不是工具，而是传达者的信念和自信。

这里有一个简单的办法，可以测出自己有没有信息传达的能力，就是不管什么时候都能应邀高歌一曲，不管什么时候都能在大庭广众之下尽情起舞。

信息传达的能力，其实就是自我表现的能力，即是否拥有将自己的想法付诸实践的能力。

我们之所以不能传达好信息，大多是因为我们脑子里有不好的记忆、错误的体验以及错误的教育形成的不良思维方式。

这些不良的信息使我们变得紧张和消极，脑子里充满了有害的意识。

当我们净化不良的信息，使脑子里充满信念和自信时，我们会毫不犹豫地表现自我，并付诸行动。

每当我感悟一个真谛后，最先做的事情就是清晨早早起床，到公园里把自己感悟的信息传递出去，与别人分享。

随着时间的推移，我的信息传递从开始的一两个人，而发展到现在的大规模活动，无数的人从中受益。

如果我们能充分发挥脑的能力，那么，这个世界将会变成真正的人间天堂。

毋庸置疑，我们的脑是具备这样的能力的。

但是由于错误的信息支配着我们的脑，脑的力量不能正常发挥，才使这个世界存在着永无止境的纷争。

人类和地球常常陷入无限的痛苦之中。

因此，让脑获得自由、使脑拥有正确价值观的新科学、新哲学，是我们这个时代的必然要求。

“脑呼吸”正是应这一要求而产生的。

## <<脑呼吸>>

### 媒体关注与评论

练习脑呼吸后，记忆力恢复了，行动也比以前敏捷了。

以前因为肥胖而很少做运动的我，现在甚至还在一次马拉松大赛中取得不错的名次。

更值得高兴的是，练习脑呼吸后，我的血压降了下来，由原来的140 / 90变成了120 / 90。

每次体检都能听到医生的称赞，这都是托脑呼吸的福呀！

——李基成 开源大学电子出版系教授 练习脑呼吸不久，我发现自己有了很大的变化，身体有了力气，精神状态也好了很多，思维变得敏捷，拖累我多年的疲劳感也消失了。

更神奇的是，我用脑呼吸锻炼法，还帮助了一个因车祸而成为植物人的亲戚恢复了意识，使她奇迹般地从深度昏迷中苏醒过来。

这个真实的经历让我确信脑呼吸可以唤醒人体内潜在的治愈能力。

现在，我还打算将脑呼吸融入我的课程之中，让更多的人了解和接受脑呼吸。

——苏珊娜科摩托·琨莎蕾丝 美国社区学院专职教授



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>