HARI YOGA · 阅读与觉察

# 呼吸
# 即是归途



## 昆达里尼瑜伽呼吸修习

增订完整版

王琳 | HARI SHABAD KAUR

HARI 原创书籍

hk.hariyoganature.com

# 全书目录

前言

关于作者

第一章 呼吸，生命的根本

第二章 无意识浅呼吸带来的身心卡点

第三章 有意识深呼吸的益处与基础深呼吸实操练习

第四章 呼吸修习的安全准则与练习心态

第五章 昆达里尼瑜伽经典呼吸技法（Pranayama）｜完整实操步骤

第六章 锁印（Bandha）、手印（Mudra）与呼吸的协同

第七章 脉道、普拉那与内在觉知

第八章 落地修习方案：融入日常，更年期专项应用（搭配练习表）

第九章 修习高频疑问 Q&A

第十章 结语：呼吸即是归途

# 前言

也许你翻开这本书时，刚刚忙完一天。家里终于安静了，身体已经很累，脑子却还在想着明天的事。也许你只是想找一个能让自己缓一缓的方法。我想从这里陪你开始。你可以先读几页，也可以把书放在膝上，感受此刻的坐姿，让肩膀找到一个舒服的位置。

我是 HARI SHABAD KAUR。二十余年浸泡在昆达里尼瑜伽的修习与教学之中，同时行走在积极心理学、身心疗愈的路上。许多人最初认识我，是通过朋友的推荐、学员之间的介绍，也有人通过网络和不同的平台与我相遇。随着交流与学习的深入，我们在呼吸修习、身心疗愈、更年期课程或昆达里尼导师培训中，渐渐建立起连接。一路走来，我见过太多被潮热、盗汗、失眠、情绪起伏、持续疲惫困住的人，这里面，也包含曾经在更年期浪潮里摇晃、摸索的我自己。

我们很习惯向外寻找解药：寻找营养补充剂、寻找调理方子、寻找休闲娱乐分散痛苦、制定新的计划期待改变现状。我们花费大量金钱、时间去照顾身体，却常常忽略离我们最近、最唾手可得，且不需要任何花费的工具 —— 呼吸。

呼吸从来不是一套花哨、用来表演的技巧，它是生命本身的律动。这本书，是我写给自己、也写给所有同行者的修习手记。我不想堆砌晦涩难懂、脱离现实的玄学概念，我希望把我亲身反复验证、严格遵循 3HO 与 KRI 正统传承的呼吸智慧，用平实、真诚、可落地的方式娓娓道来。

这本书适合长期修习瑜伽的人，适合处在更年期动荡里寻找内在安定的女性，适合长期高压、心神涣散、被慢性焦虑消耗的普通人。修习这条路，不必追逐奇异的体感、不必渴求瞬间的蜕变。你只需要带着耐心，一次又一次，回到你的一吸一呼之间。

# 关于作者

王琳 | HARI SHABAD KAUR

身心成长导师 · 法号善明 · 心道法师弟子



# 作者简介

王琳毕业于人民大学会计专业，曾于交大海外教育学院研修，持有香港注册财务策划师、国家高级财务策划师资质。理性的学习与财务策划背景，是她人生经验的一部分；佛法与瑜伽的长期实践，则让她持续探索如何把理解落实为对生命的照顾。

她的瑜伽名为 HARI SHABAD KAUR，佛弟子法号善明，师从心道法师。皈依佛门数十载，她以二十余年的瑜伽修习与教学，探索身心安定与生命成长之道，以觉察认识自己，以慈悲走近他人，将修行落实于日常的一呼一吸、一言一行。

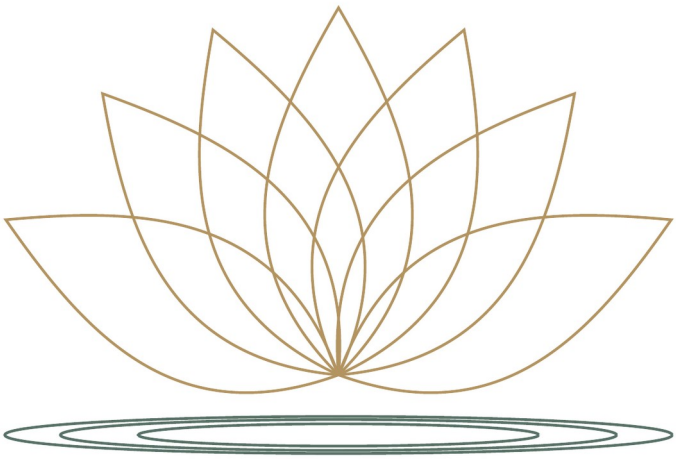
她获美国昆达里尼研究院国际导师认证，为光胤—普迦国际瑜伽联盟注册哈达瑜伽教练，并具有女性之光导师、合一觉醒中心国际灵气一级导师及 NLP 教练技术导师的背景。她亦修习美国北卡罗莱纳大学积极心理学，将传统修行、身体实践与情绪觉察融入教学。

在她的课堂里，身体的疲惫值得被听见，内心的困惑也可以被温柔地容纳。她珍惜每一个重新相信自己、愿意照顾自己的时刻，重视个体差异、知情同意与练习边界，帮助学员建立自主选择的能力。

一个动作可以在课堂学会，但如何面对疲惫、安住变化，如何与自己和他人相处，需要在生活中一次次练习。她愿学员把课堂中的觉察带回日常，在忙碌中记得呼吸，在困难中保有耐心，在照顾他人时也懂得珍惜自己。

愿以觉察照见生命，以慈悲温暖相遇。

# 第一章
# 呼吸，生命的根本



# 第一章　呼吸，生命的根本

你有没有在读完一条让人紧张的消息后，才发现自己屏住了呼吸？身体常常先于语言作出回应。我邀请你留意这些微小的时刻。发现它，就已经开始重新认识自己。

从小到大，没有人专门坐下来教我们该怎样呼吸。呼吸与生俱来，自动发生，根植在本能之中，于是我们默认，这件事不需要学习、不需要觉察。

在昆达里尼瑜伽的体系里，呼吸远远不只是肺部交换空气这件简单的生理行为。呼吸就是普拉那（Prana），是充盈整个宇宙、同时持续流经我们身体每一处精微脉道的生命能量。气顺着脉道流动，其中对我们身心平衡影响最大的两条主干脉道，就是左脉和右脉。

左脉对应月亮能量，关联副交感神经系统，代表接纳、平静、滋养、向内的觉知、慈悲与休息修复；右脉对应太阳能量，关联交感神经系统，代表行动、力量、向外的输出、热情与行动力。在理想的状态下，两条脉均衡、柔和地流动，交感与副交感神经张弛有度，身心安稳，内在稳定。

但绝大多数现代人的日常，早已失去这份天然的平衡。我们长期浸泡在源源不断的压力、爆炸式信息、永远处理不完的待办清单之中，身体习惯性持续激活交感神经，长久停留在“备战”模式。这份失衡投射在呼吸上，就是短促、浅表、紧绷的胸式呼吸：吸气很浅，只用到胸腔上方一小片区域，横膈膜长期沉睡、沉不下去，呼吸节奏急促慌乱，一呼一吸之间没有舒展的空间。

很多更年期典型的不适症状，根源都和这个失衡紧紧相连：突如其来、不受控制的潮热、莫名升起的烦躁易怒、夜里思绪纷飞辗转难眠、毫无来由的心慌、一点点琐事就感觉精力被掏空。很多时候并不是我们的情绪变得脆弱，而是我们的神经系统长期卡在应激亢奋里，而无意识的浅呼吸，日复一日不断加固这个负面循环。

呼吸是一面诚实的镜子。你的呼吸状态，如实照见你当下神经张力、情绪底色与内在能量的流动状态。当呼吸锁死、紧绷、浅促，脉道就会淤堵，普拉那生命能量无法顺畅流转。

很多学员第一次走进我的课堂，我第一件事并不是直接教授复杂的昆达里尼功法，我只是请他们安静坐好，闭上眼睛，安静观察自己当下自然的呼吸，不需要修改，不用刻意加深。仅仅一分钟的观察，很多人就会惊讶地发现：原来自己一整天，几乎没有一次完整、深长、放松的呼吸。

我们天生拥有呼吸的本能，却在漫长的生活压力里，慢慢忘记了如何好好呼吸。

当我们愿意听见呼吸，身体里那些被忙碌掩盖的紧绷也会渐渐被看见。接下来，我想与你一起辨认这些习惯，给改变找到一个温和的起点。