

## 腹式呼吸法

腹式呼吸並不難掌握，市場上也有許多詳細解釋這種呼吸法的書。基本上，在鍛鍊腹式呼吸時，要注意的是：

1. 四周環境要寧靜；空氣要乾淨，可坐可站；站坐背部都要自然挺直。
2. 呼吸時，把一隻手輕放在腹部（肚臍部位），以感覺呼吸時，腹部是否有起伏。
3. 吸氣時，要緩慢、自然、不用力（想像是在慢慢地用手指拉著絲線一般）。
4. 吸氣時，除非鼻塞，一定要用鼻子（鼻子是用來呼吸的，口是用來吃東西的）。
5. 呼氣時，可以口鼻並用，不過還是以鼻子為主。
6. 吸氣時，想像新鮮和溫暖的空氣徐徐通過鼻孔、經過鼻梁、兩眼之間的鼻腔、進入喉道，再慢慢地往下沈到腹部，此時，腹部漸漸膨脹（可以輕輕地提縮肛門，對中年及以上的男女都有意想不到的效果）。

7. 当吸气完毕时，闭气三到十秒（依个人而定），想像温暖的空气完全沉到腹部

（所謂意守丹田），然後再徐徐地呼出，此時，腹部漸漸收斂；周而復始，繼續鍛鍊。每次鍛鍊十二次，一呼一吸為一次。

8. 在進行呼吸，精神要集中，不要東張西望，不要瞪眼，不要咬緊牙根，要輕鬆自然。

9. 鍛鍊腹部呼吸的目的是要使它取代較淺的、純粹以肺呈橫狀擴張的呼吸，而成為我們每一呼每一吸、無時無刻都自然應用的呼吸法。

10. 可不要小看腹部呼吸法，現代的世界頂尖運動員，不分國籍、種族都是以這種呼吸法來增強肺容量、體力和耐力的，況且，腹式呼吸法也借著對橫膈膜的按壓，對內臟起著按摩的作用。

以上呼吸法是筆者多年來使用的呼吸法，它已經成為筆者的自然呼吸。因為它簡單易學又自然。讀者如果有興趣更深入瞭解腹式呼吸法，可以自行看書或拜師學習。

腹式呼吸法可以配合眼部吸收長波紫外線的鍛鍊，可以說是既免費又有效的養生之道。