

後疫情時代的 養生呼吸法

周志忠George



執行長 周志忠 George Chou

- 蔬饗樂素食 顧問
- 虹悅國際有限公司 總經理
- 北區農會 喚醒身體自癒力主講
- 桃園社大 超靈氣呼吸講師
- 紳士協會 超靈氣呼吸講師
- 文化大學推廣部 心靈講師
- 連鎖生機飲食 樂活保健教學達人



專長：超靈氣呼吸、數字自癒密碼、企業正念靜心、識人心理學、領導魅力氣場學、測字學、靈性GPS導引、心靈諮商、風水調整、前世今生導引、回溯等。

經歷：十多年來的心靈諮商實務，引導過千人所累積的心得，深知感恩與回饋：「學到了要教人，賺到了要給人。」



八里農會



天母紳士協會



桃園社區大學



土城區公所



各區扶輪社



後疫情時代的新常態



疫情改變了原有生活

新的常態生活正拉起序幕

後疫情時代的新常態

在新冠病毒沒辦法完全消滅，還不能掉以輕心的後疫情時代～

從健康的角度來談，面對這種激烈的轉變，一個人身心更要健康，可以度過種種挑戰、摩擦和阻礙，適應已經開啟的新常態，穩重面對全新的世界。



後疫情時代的健康管理

一個人如果同時有代謝症候群或其他疾病，重病和死亡風險都會提高。這一點反映出體質對健康、對抗病能力的影響。

我們每一個人都可以透過**自癒力**來改善體質，將自己從不健康帶回健康。本來遇到疾病可能是重症甚至死亡，但由於體質改善，症狀變得輕微，甚至沒有明顯的症狀也就度過了。



身體住著神醫

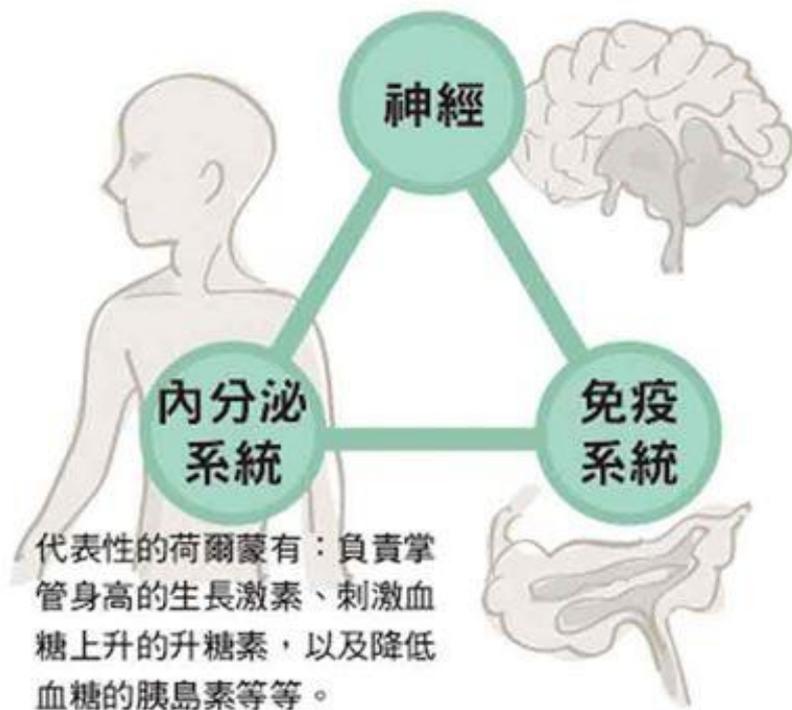
西醫之父希波克拉底曾說「疾病的療癒，是透過自身的**自癒力**，醫師只是從旁協助而已。」

「**自癒系統**」可以快速地捕捉到人體一切異常的信號，馬上調整人體的各種功能，並及時啟動在藥店中的各種激素，來進調製藥方的功能，進而對人體疾病進行醫療。而所謂的自癒系統，則是包括了免疫力、修復能力（癒合與再生能力）、代償能力、排異能力與分泌調節能力和應激能力等。



啟動自癒力-健康金三角

維持恆定性的「健康金三角」



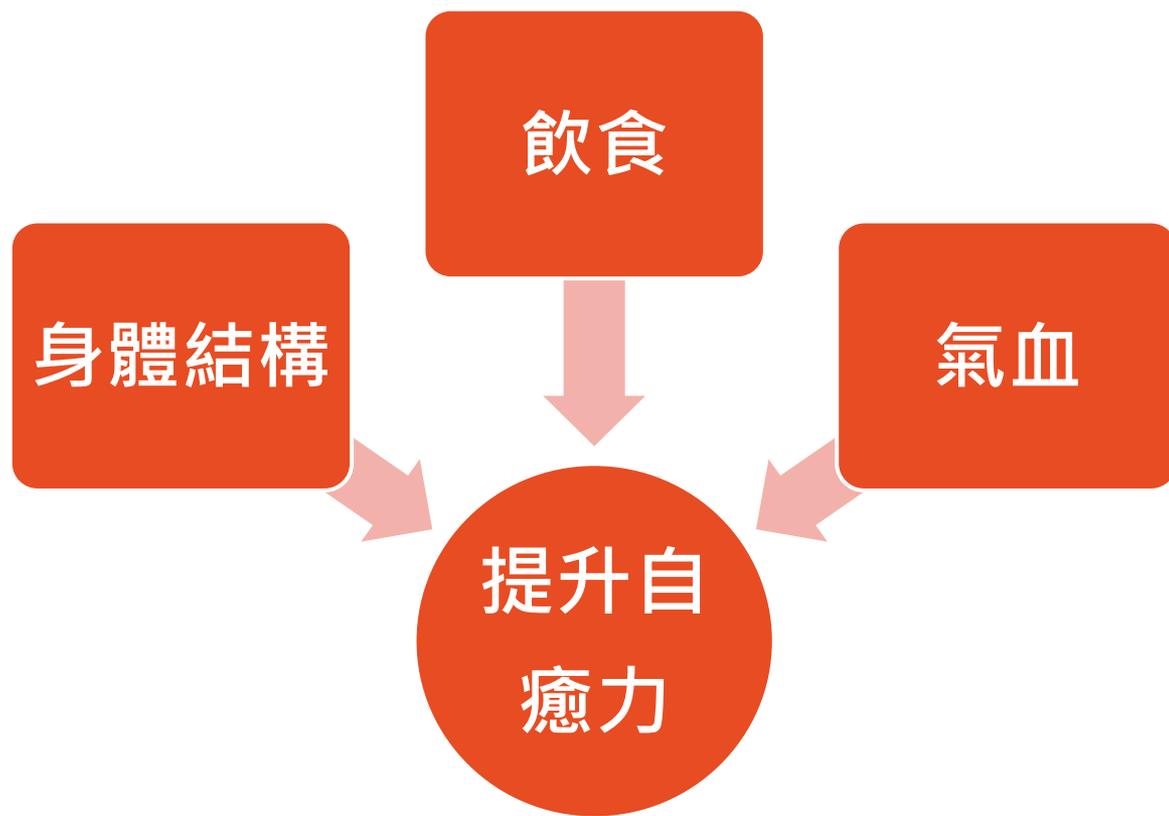
也就是恆定性，
最重要的就是這個
三角形的關係。



首先由大腦（神經）接收外界資訊，然後對免疫、內分泌系統傳達神經訊息，進而影響身體的自我防衛、荷爾蒙製造功能！



啟動自癒力-最佳方法



身、心、靈健康才是快速提升自癒力的捷徑



提升自癒力

正確的呼吸法、健康的心理、均衡的飲食、適當的運動，以上4項是生命活動的基本條件，也是增強自癒力的最大功臣。這4大觸發元素，通過緊密的連結，一同激活生命的自癒力。



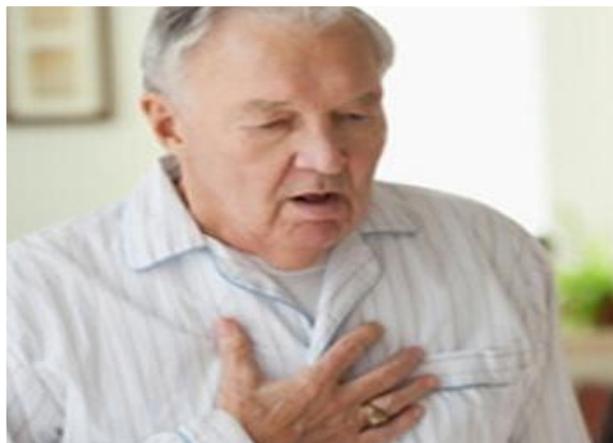
身體的警訊

疾病訊號

- ▶ 身體失去平衡
- ▶ 自癒力變差



心血管疾病



頭脹痛



睡眠品質差



疲累、肩頸痠痛





自律神經平衡圖

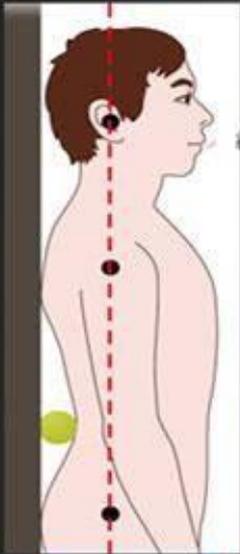


交感讓我們快、緊張，副交感則是讓我們慢下來。諧振呼吸可以讓副交感活躍，讓身體有一種放鬆、舒服的反應，一個人只要心情放鬆，身體也就會跟著放輕鬆，因而得到身體的健康。

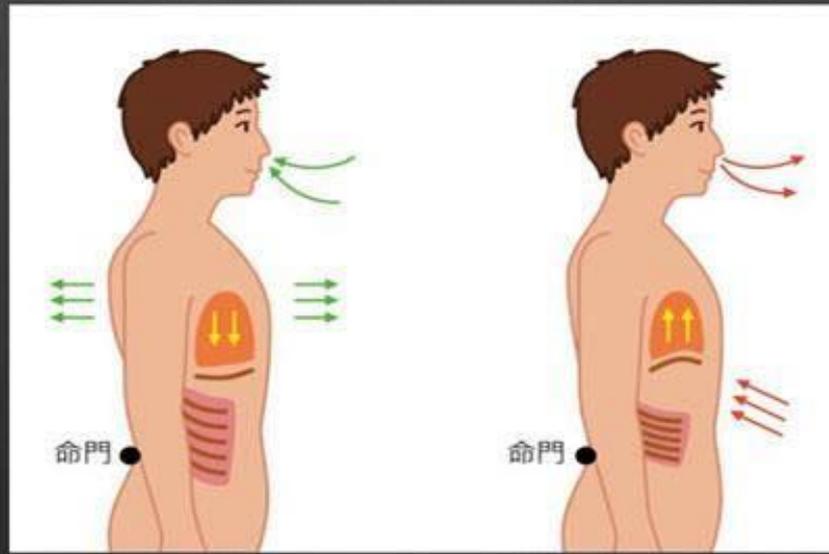


正確的呼吸

正確的**呼吸習慣**
才是提昇血氧量的關鍵



腰挺直
用鼻吸氣
胸部起伏



改善口呼吸、鼻粘膜腫脹、改善鼻道與咽喉氣道發炎
改善打鼾與睡眠呼吸中止等相關症狀

要輕
要深
要慢
要隨時

正確的呼吸讓血液中供氧增加，有助排除身體廢物，透過呼吸排出廢物效果比運動流汗還好。



人間心世界

版權所有

後疫情時代 強化自癒力 安穩身心

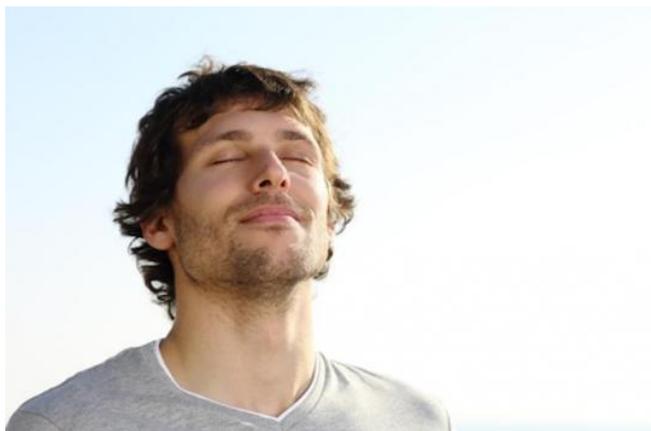
疫情來襲，最需要的是保持正念，建立自身療癒力讓生活恢復正軌，學習呼吸是最好的自我照顧，在一呼一吸之間平衡身體系統運行。

腹式呼吸 啟動與生俱來自癒力。



透過「腹式呼吸」，改變體內環境，提升免疫力，擁有不易生病的體質！

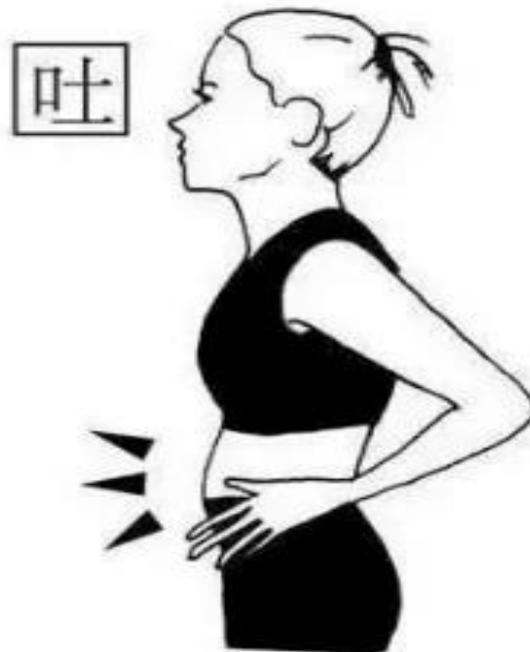
情緒、呼吸和自律神經有著緊密的連結。學習深吸、深吐的呼吸方式，放鬆自己，讓副交感神經活性化，便可以穩定自律神經，成功提升免疫力與身體自癒力！



腹式呼吸-逆式



■ 吸氣，腹部內縮



■ 嘴巴呼氣，腹部凸出



超靈氣呼吸

- ▶ 以心行氣，以氣運身：「調息綿綿、深入丹田」，呼吸求緩和無聲，再進一步鍛鍊到細長慢勻，所謂「氣沉丹田」
- ▶ 逆腹式呼吸是在全身放鬆之後，收縮會陰、肛門，專注想著吸入空（氧）氣，緩緩由口吐氣。



學習重點

勤加練習，持之以恆

- *初學者個人慣性呼吸與氣場不一，所以呼吸次數、長短也會有所不同，需老師個別指導調整。
- *呼吸口訣：細、柔、綿、長。量力而為，以呼吸和順，舒適自然為原則。
- *呼吸頻率:吐7 吸3（一次呼吸約10秒）。
- *每天兩次10分鐘（餐前、睡前），兩週自會有感受。選擇通風、舒適、燈光柔和的場所。

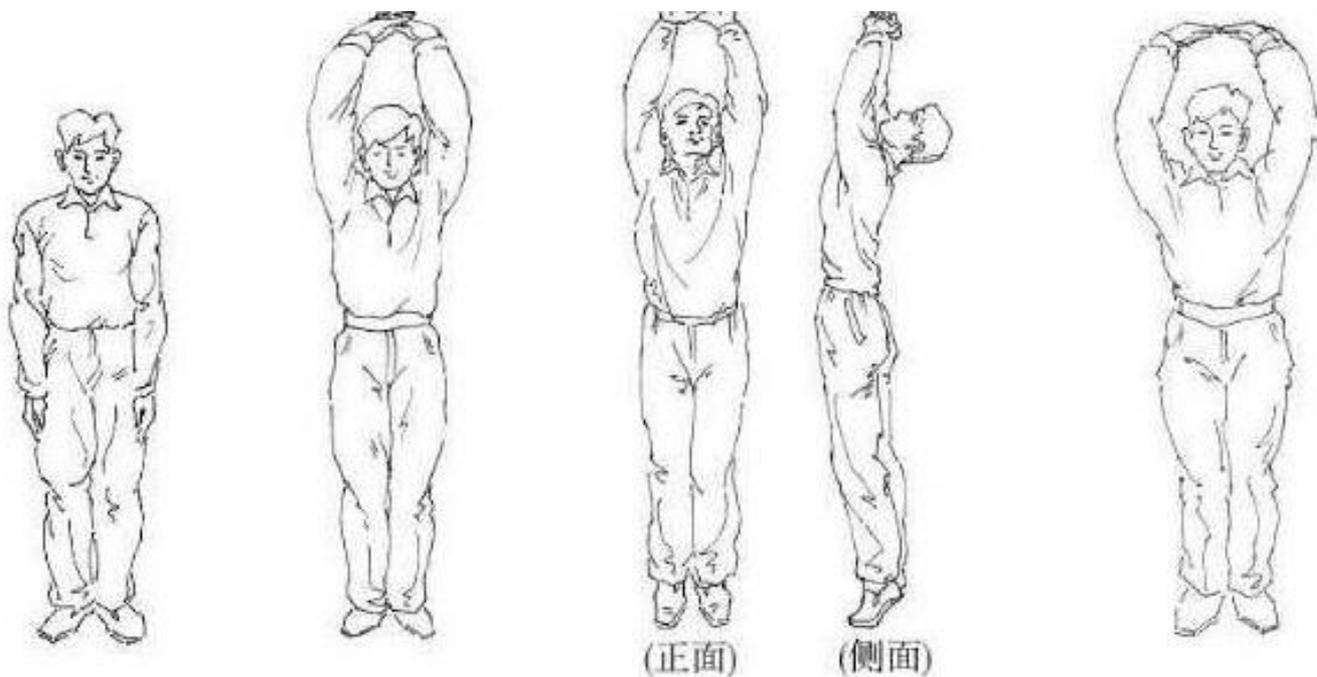


實際練習

- ▶ 伸展運動，改善關節靈活度、帶動臟腑和經絡。
- ▶ 每分鐘5次的深呼吸，能活躍副交感神經，減緩心跳、降低血壓、減少發炎。
- ▶ 觀想，幫助穩定情緒，並加強面對壓力的復原能力。



超靈氣呼吸 + 伸展運動



健康久久 記住這些足矣

睡得早一點
動作慢一點
運動多一點
旅遊來一點

食量減一點
晚餐早一點
吃得雜一點
食物熱一點
鹽吃少一點
水多喝一點

知足會一點
心放寬一點
名利淡一點
閒事少管點
凡事看開點
微笑多一點

朋友交一點
愛好廣一點
浪漫有一點
老年瀟灑點



中醫補氣藥帖

中醫師推薦：講話傷氣、胸悶、補氣，
奧運國手的保健飲品

蔘鬚 5錢、麥門冬 3錢、五味子 1錢

做法:1000cc溫水沖泡



健康一身，換得一生

THANK YOU

