

# 氣、生命、調息法

探索傳承自Yogi Bhajan的昆達里尼瑜伽®的呼吸技術

## Praana, Praanee, Praanayam

Exploring the Breath Technology of Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan®

編纂自Yogi Bhajan的教導，插圖：Harijot Kaur Khalsa  
附加的瑜伽注釋：Jaswant Singh Hawkins, M.D.  
編輯：Ek Ong Kar Kaur Khalsa  
Yogi Bhajan的照片提供：Shanti Kaur Khalsa  
原始紀錄：Siri Ved Singh Khalsa  
插圖調色：Mandy Hurwitz  
背景製作與封面設計：Ravitej Khalsa Design Inc.  
中文版譯校統籌：圖莉/Satwant Kaur Tulli, PhD  
翻譯：黃瑜汝、陳秋榛、于源源  
審訂：易心莊/Shiva Anter Kaur、Chinmaya、蔡雅菁  
校對：Chinmaya、蔡雅菁  
排版：張杏如

出版：社團法人臺灣昆達里尼瑜伽教師協會

(International Kundalini Yoga Teachers Association Taiwan，  
簡稱：IKYTA Taiwan)

地址：臺北市大安區羅斯福路三段29號5樓之1

電話：+886-909-370-913 Email：ikyta.tw@gmail.com

網站：www.ikytatw.org (網站整理中，暫時使用以下連結：

<https://ikytaiwan.wixsite.com/ikyta>)

定價：新台幣1980元

初版：西元2019年12月

原出版社：Kundalini Research Institute



本書繁體中文版由KRI授權IKYTA Taiwan  
獨家翻譯、出版與銷售

昆達里尼研究學院 (Kundalini Research Institute) 出版

PO Box 1819, Santa Cruz, NM 87567 ISBN: 978-986-97115-2-4

©2009 Kundalini Research Institute. ©2000 Yogi Bhajan.

所有教導、瑜伽組合、技巧、奎亞和冥想皆出自Yogi Bhajan的教導 (The Teachings of Yogi Bhajan)。

授權轉載。未經授權的複製違反相關法律。版權所有。

教導的任何部分都不得以任何電子或機械方式，包括影印和記錄，或以任何訊息儲存和檢索系統進行複製或傳播，除非經昆達里尼研究學院書面明確許可。

申請許可，請寫信至KRI: PO Box 1819, Santa Cruz, NM87567或見[www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org)。

# Copyrights : KRI

# 臺灣出版日期：2019年12月

國家圖書館出版品預行編目資料

氣、生命、調息法：探索傳承自Yogi Bhajan的昆達里尼瑜伽®呼吸技術 / Ek Ong Kar Kaur 編輯。-- 初版。  
-- 臺北市：臺灣昆達里尼瑜伽教師協會，2019.12  
面：公分

譯自：Praana, Praanee, Praanayam: exploring the  
breath technology of Kundalini Yoga as taught by Yogi  
Bhajan  
ISBN 978-986-97115-2-4 (平裝)

1. 瑜伽

137.84

108022187

# 接通宇宙的知識 Accessing the Knowledge of the Universe

1998年4月1日



1. 輕鬆坐姿，雙手形成一朵蓮花。蓮花手印是手掌根部相合，水星手指（小指）指尖相觸，大拇指指尖相觸，其他手指輕輕地彎曲，這個手印看起來像一朵綻放的花。

將手印放在胸部中央，心輪的位置。眼睛閉上十分之九，注視著鼻尖。專注且靜下心，安靜地保持這個姿勢2-3分鐘。

然後開始跟著Guru Shabad Singh Khalsa的Pavan Pavan CD專輯低聲唱誦Pawan Guru mantra。穩定地保持這個姿勢25分鐘。

*Pawan, Pawan, Pawan, Pawan, Par Paraa, Pawan Guroo,  
Pawan Guroo, Wha-hay Guroo, Wha-hay Guroo, Pawan Guroo.*

「用呼吸的力量配合著丹田的能量……以普拉納、阿帕納（*apaana*）和烏迪亞納（*udyaan*）（見第6頁）開啟脈輪……專注並利用這段時間來體驗這個奎亞……冥想……」

深深地吸氣，放鬆你的身體。雙手向下放鬆，進入一個好的冥想姿勢。（建議姿勢是輕鬆坐姿，下巴往內收，胸部向外挺，雙手呈智慧手印。）

2. 立刻開始長、緩慢、深的呼吸。你要有意識地做長、深、緩慢的呼吸為自己充電，專注於這個過程，以儘可能多的吸氣充滿自己，並在吐氣時完全清空你的肺部。3分鐘。

3. 維持姿勢，開始有力的火呼吸。2分鐘。

「讓呼吸有力：有力且強大。不要忘記火呼吸。它保證你的健康。」

結束：深深地吸氣，屏息10秒，同時儘可能有力地彈動丹田。吐氣。再重複這個呼吸順序兩次，然後放鬆。

Copyrights : KRI

臺灣出版日期：2019年12月

## 喚起冥想狀態 Invoking a Meditative State

1979年2月26日



輕鬆坐姿，脊椎挺直。右手緊握成拳頭，抬起與肩膀同高，前臂保持與脊椎平行。左手抬起，使手腕的位置與肩膀同高，前臂保持與脊椎平行。彎曲手腕使手掌朝上，手指指向左邊。手指伸直，手掌放平。眼睛看著鼻尖。

以深長、緩慢和完整的方式吸氣。以同樣有意識、帶著控制的氣息徹底吐氣。儘可能地外屏息。當你無法在不過度緊張的情況下屏息時，深深吸氣。繼續這個呼吸模式。開始時做11分鐘，然後慢慢地逐步增加到最多半個小時。

結束：快速地吸氣和吐氣兩次（吸氣2秒，吐氣2秒）然後吸氣，內屏息10秒鐘，然後向上伸展雙臂，身體繃緊。吐氣放鬆。

有意識地保持雙手的姿勢。左手會想要移動位置，但是保持穩定。「真實的努力會帶來最好的體驗效果。」

昆達里尼瑜伽是一套控制腺體的系統性方法，透過它，腦下垂體與意識間的關係被激發起來，進而喚起我們冥想的狀態。「就去體驗這個冥想。它影響腦下垂體和腺體系統以及它順時針和逆時針旋轉的動力。」

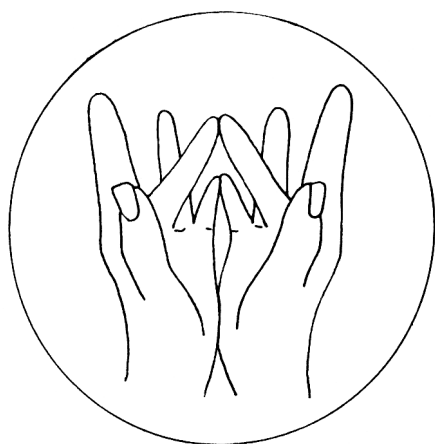
Copyrights : KRI  
臺灣出版日期：2019年12月

## 發展你人性的仁慈 *Developing Your Human Kindness*

1975年10月27日

*Bandhu Dya* 奎亞 *Bandhu Dya Kriya*

*Banbdu*的意思是「兄弟或夥伴」，*Dya*的意思是「仁慈」，而奎亞的意思是「行動」。



手印：手肘放在肋骨兩側。雙手在胸前，手掌朝上，兩隻水星手指（小指）相觸，掌根外側相觸。太陽手指（無名指）與木星手指（食指）保持伸直，大拇指向後拉。土星手指（中指）的指尖相觸，形成一個三角形。手印舒適地以祈禱的姿勢維持在心輪前方，但不碰觸胸口。

輕鬆坐姿，脊椎挺直，下巴往內收，胸部抬起。雙手結成手印。用鼻子八段式吸氣（將吸氣分成等長的八段，每一段中間都有一個小小的停頓，使得每一段都有明確的開始與結束。換言之，你以八段分開的「吸鼻子」來吸氣，每一段大約是一個「鼻子的長度」。你可以感覺到氣息穿過鼻子長度的距離，從鼻孔到眉毛。每一段大約是一秒鐘，所以八段吸氣花費大約八秒鐘）。用噘起的嘴唇帶著口哨聲完全、徹底吐氣。11分鐘。



在嘗試做這個奎亞超過十一分鐘之前，你一定要先有足夠的練習。經過一週的練習之後，你可以增加一分鐘。之後的每一週可以再增加一分鐘，直到總時間三十一分鐘。否則無論如何你都不能做這個奎亞超過十一分鐘。

「這個古老的奎亞是總體的能量。電磁場會完全地與自性的心靈相接。能量圈會完全被攪亂（重新整理）並被完全地投射。呼吸——即普拉納——被控制在節奏性的八（段），然後以聲音投射出去。它什麼都不缺。」

「它是一個非常奧祕且精選的奎亞。崇敬它，並帶著很多的愛與奉獻去做。任何與普拉納有關的事物，都與*Praanpathi*——即給予你維繫生命的普拉納的那一位——有關。非常平靜地帶著極度的崇敬去做。」

「我必須與你們分享這些偉大而祕密的奎亞，而且我帶著真誠的信念這樣做。但那不代表你可以背叛那個信念。最多教導（*Bandhu Dya* 奎亞）十一分鐘，然後每一週增加一分鐘（如上所述）。它感覺很好，但不要過度並喪失了你與環境的聯繫。它使人超然卓越，它擴展你的時空和一切，而（日常生活中的）一切對你而言可能會開始看起來微不足道。它使人有超越時空的能力。」

Copyrights : KRI

臺灣出版日期：2019年12月

201