



**ibf** INTERNATIONAL  
BREATHWORK  
FOUNDATION



## 国际呼吸基金会健康呼吸应用程序使用指南

# The IBF Breathing App User guide

关于有意识的连接呼吸的技巧  
Tips for Conscious Connected Breathing

Login / Register  
登录/注册

Profile / Delete Account  
个人资料/注销账户

设置  
Settings

Credits  
致谢

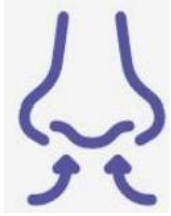
菜单说明  
MENU Explanation

About The IBF  
关于国际呼吸基金会

训练  
Session

## 关于有意识的连接呼吸的技巧

通过鼻子吸气和呼气。连续地吸气和呼气，中间不要停顿。如果你的鼻子不通气，可以通过嘴巴轻轻呼吸。



### 吸气：

深呼吸，吸气要饱满，从腹部开始，逐渐向上填满胸腔，每吸一口气都试图让胸腔上部区域稍微扩张一些。



### 呼气：

呼气时要轻柔，避免用力下压或以任何方式收缩，想象呼气像羽毛一样轻轻地飘落到地上。

## 设置

这个应用程序提供了三个“[预设](#)”选项：



放松呼吸



活力呼吸



连贯呼吸

---

[快速启动选择](#)三个预设图标之一，并按“[开始](#)”开始一次训练。默认的训练持续时间为5分钟，但您可以根据需要调整训练持续时间。

---

[训练持续时间为](#)分钟计时，您可以手动设置训练持续时间，从2分钟到最长90分钟不等。

---

[选择并混合您喜欢的音效](#)探索这些不同的选项将帮助您选择最适合您当前需求和情绪的声音和信号音组合。

---

[预听选项](#)点击两个选择框中的一个，会打开一个带有两个选项的菜单：1. 收听提供的每种声音 2. 选择您想在训练中听到的声音。

---

[背景音效](#)在这里，您可以为您的训练添加背景声音。有一些自然的声音和柔和的声音可供选择。

---

[与呼吸同步](#)在这里，您可以在每次吸入的开始和每次呼气的开始时添加震动或信号音，当您想要闭眼进行练习时，这很有用。

[设置继续](#)

**混合音效** 您可以单独听到“背景音效”和“与呼吸同步”这两个声源，也可以按照您的喜好将它们任意组合。例如，你可以选择“海浪声”作为永久的背景音效，并在吸气开始和呼气开始时加入与呼吸同步的“钟声”。你还可以选择无声但身体可以感知的组合，即选择无声的背景音效“静音”以及与呼吸同步的信号“振动”。

---

**手动呼吸周期设置**四个垂直滚动轮允许您手动设置吸气（IN）、呼气（OUT）和“屏住呼吸时间”（HOLD）的时长。

**重要提示：**对于推荐的“有意识连贯呼吸”方法，您只需设置一个吸气（IN）序列和一个呼气（OUT）序列。屏住呼吸（HOLD）序列用于其他呼吸技巧。

---

**吸气时间(秒)**在这里，您可以选择吸气的时长（在1到15秒之间，以0.1秒为步长进行调整）。

---

**呼气时间（秒）**在这里，您可以选择呼气的时长（在1到15秒之间，以0.1秒为步长进行调整）。

---

**屏住（呼吸）时间（秒）**，屏气选项可以用于额外的呼吸练习方法，如箱式呼吸法，布捷伊科(Buteyko)呼吸法，Pranayama调息法等。

屏息序列可以设置在1秒到60秒之间（以0.1秒为步长进行调整）。

---

## 选择背景

“夜晚”是默认模式。它允许您在夜间使用该应用程序，而不会打扰到附近的人。按下“白天”模式按钮，即可切换到白天模式背景。

---

**背景颜色**除了“夜晚”模式外，您还可以从5种不同的日间背景颜色中进行选择。

## 菜单说明



点击这个符号将带您返回到“设置”界面。



此按钮将打开“上一次训练”界面，但仅适用于注册并登录的用户。



此按钮将打开“用户手册”。



对于已登录的用户，此按钮将打开“个人资料”页面，您可以在这里更改您的个人资料。您还可以在此处删除您的账户。如果您尚未登录，点击此按钮将重定向您到“欢迎”界面，您可以在那里进行注册或登录。

# 训练

在您的训练期间，一朵中间带有小球的花会根据预设的时间频率打开和关闭。您还可以看到剩余的会话时间正在倒计时。

---

**暂停/恢复训练**您可以通过按下“暂停”按钮来暂停训练。要恢复训练，请再次点击“暂停”按钮。

---

**提前结束会话**您可以随时按下“退出”按钮结束训练。训练将立即停止，并把你带回到“设置”屏幕。

## 登录/注册

我们建议您注册为用户。

注册的优势之一是，一旦你注册成功，该应用程序就会记住您之前的所有训练以及之前选择的设置。

---

### 注册

在注册时，请输入您的姓名和有效的电子邮件地址。为了IBF科学研究目的，我们会询问您的年龄、性别、所在国家以及您使用此应用程序的目的。IBF保证您的数据将保持匿名，并绝不会泄漏给第三方。请尽可能诚实地回答这些问题。你的回答将帮助我们更深入地了解有意识呼吸对健康和幸福的影响及其普及程度。如果您有兴趣更积极地参与由IBF赞助的未来研究系列，请勾选相关的方框。

接下来，点击“注册”。将出现一个信息弹窗，告知您将收到来自IBF的电子邮件以完成注册。

单击“继续”以离开此消息。随后您将收到一封请求确认的电子邮件。

**重要提示：**要完成你的注册并激活您的帐户，您会收到一封来自 [ibfbreathingapp@ibfbreathwork.org](mailto:ibfbreathingapp@ibfbreathwork.org) 的标题为“账户验证”的电子邮件。

打开邮件并点击其中的链接。现在，您可以设置您的密码，并登录到IBF呼吸应用程序。

如果您在收件箱中找不到激活电子邮件，请检查您的垃圾邮件文件夹！

---

### 登录

如果您已经有了用户帐户，您可以用您的电子邮件地址和密码登录。

---

### 上一次训练

只有注册用户才能在菜单中看到“上一次训练”页面。在这里，您可以选择与之前完全相同设置（时长、声音和颜色）的训练。您也可以在此跟踪您自己使用应用程序的情况。

## 个人资料/注销帐户

此屏幕为已登录的用户提供了以下选项：

[更改姓名](#)

[更改国家](#)

[更改电子邮件地址](#)

[注销帐户](#)

( 单击此按钮将删除您的用户帐户，包括所有相关数据。 )

## 致谢

**概念和产品管理：** Mario Domig, 瑞士

**UI/UX设计：** Marcus Otieno, 肯尼亚

**音效设计：** Mario Domig

**程序开发：** Paras Technology, 印度

感谢Tom Klower ( 德国 ) 提供的" Tambura " 背景音乐和 Daniel Kobialka ( 美国 ) 提供的" Timeless " 背景音乐。

特别感谢Brigitte Martin Powell ( 英国 ) 和已故的杰出人士Judee Gee ( 法国/澳大利亚 ) 为本应用程序提供原始创意。没有他们，IBF呼吸应用程序就不会存在。

关于国际呼吸基金会

IBF国际呼吸基金会的宗旨是推广核心的呼吸疗法及其理论与实践，旨在拓展意识和促进个人及全球范围内的转变。

有意识的呼吸是指在当下的时刻，以意识、意图和注意力进行呼吸的实践，关注内在体验。有关IBF的更多信息，请访问[www.ibfbreathwork.org](http://www.ibfbreathwork.org)，了解我们全球范围内的有意识的呼吸倡议。

## IBF Breathing App - Version History

Version 2.0 released in April 2024

Version 1.2 released in November 2022

Version 1.1 released in October 2021

Version 1.0 released in June 2020

Available for FREE

