

<<龍村式手指瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<龍村式手指瑜伽>>

13位ISBN编号：9789861774954

10位ISBN编号：9861774955

出版时间：晨星出版有限公司

作者：龍村修 著  
李毓昭 译

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<龍村式手指瑜伽>>

### 前言

說到「瑜伽」，大部分的人都會聯想到「身體柔軟者所做的困難動作」。可是做瑜伽的重點是在於正確的動作、呼吸和冥想，藉以改善體內「氣」的流動，矯正身心的歪斜，恢復自然平衡，完全不需要特別的才能或技術。

儘管如此，瑜伽還是要有一定的空間，不是隨時隨地都能做。因此，本書要介紹「龍村式手指瑜伽」(以下簡稱為「手指瑜伽」)是以按摩刺激手指，產生接近正統瑜伽的效果，是一種獨特的健康法。特色是單獨一人就能實行，而且非常簡單。

一般認為，自古以來的東方醫學就有「手、足、耳等匯集處(部分)會反映全身(全體)」(部位即全身)的觀念。

特別是手會清楚顯示腦部的緊張或興奮、鬆弛或鎮靜的概念更是眾所皆知。

一旦雙手的緊張和緩，腦部就會跟著放鬆。

同樣的，手與全身也有密切關係。

刺激手指能改善氣在體內的流動，不僅能消除肩酸、便秘，也能矯正身心的歪斜，恢復均衡，接近原本應有的狀態。

此外，「手指瑜伽」還有使關節或骨骼肌柔軟，提高身體柔軟度的作用。

而先進行「手指瑜伽」，也比較容易做出瑜伽動作。

不僅如此，以兩人一組的方式進行，還可以增進家人的情感交流，或是應用在對加人的照護上，符合少子高齡化的社會需求。

本書若能有助於讀者有效維持健康，將會是我的榮幸。

龍村修

## <<龍村式手指瑜伽>>

### 內容概要

國際知名免疫學權威 安保 徹 醫師 推薦！

！

刺激手指產生全身瑜伽的效果。隨時隨地都能實行的輕鬆健康法！

最容易學習的瑜伽健康法 介紹激發腦內活性化，提高自然治癒效果的「龍村式?手指瑜伽」。

刺激手指的動作和真正的瑜伽有著同等效果，扶正歪斜的身心。

並搭配動作示範照片簡單為您解說手及手指與全身的關聯及手指瑜伽健康法。

透過手指與身體對話，傳導於全身的[經絡]系統，與[針灸][穴道按摩]有異曲同工之妙。

能隨時隨地，圖解指導，立即上手，對健康療養、美容保健、心情調適等有驚人的效果，亦可幫助做好練習瑜伽的困難動作！

早上醒來還賴在床上時

等車、坐車時

上班工作休息時

做家事、念書的空檔

看電視或聽音樂時

心情放鬆或泡澡時

感覺身體不舒服時

本書特色

「龍村式手指瑜伽」以東洋醫學中的「部位即全身」的原理為基礎，是一種獨特且具高即效性的健康法

。只要把手指轉一轉、拗一拗，揉一揉手掌或指甲，就能達到減緩腦中的壓力，並改善身心的失衡等等的效果。

。圖片解說易懂，動作簡單容易上手，標榜再任何時間地點都能做的手指運動。

## <<龍村式手指瑜伽>>

### 作者簡介

龍村修 沖道瑜伽大師 龍村修 1948年生於兵庫縣，早稻田大學文學系畢業。  
1973年進入世界瑜伽權威者沖正弘大師門下。  
1985年就任沖瑜伽修道場場主。  
1994年獨立門戶後，活躍於國內外。  
現為龍村瑜伽研究所所長、國際總合生活瑜伽研修會主席、NPO日本YOGA協會副理事長、Space Gaia Symphony修道場代表人。  
著有《龍村式呼吸養生法》等。

李毓昭 李毓昭 中興大學畢業，從事翻譯工作已有十餘年資歷，近期翻譯作品有：《驚人的體溫健康法》、《百藥之王：一杯咖啡的藥理學》、《吃出好體溫(實踐版)》、《不會老的生活方式》、《自己就能做的腸道淨化法》等百餘冊，以上書籍均由晨星出版社出版。

## <<龍村式手指瑜伽>>

### 書籍目錄

前言首先要了解人體的基本知識第一章手指瑜伽的基本知識瑜伽的基本觀念什麼是「部位即全身」？手與腦的密切關係心的活動會顯現在手上手指與全身的連帶關係什麼是「龍村式手指瑜伽」？來做個實驗手指瑜伽的各種效果隨時隨地都能實行如何提高效果第二章基本的手指瑜伽精簡套式=轉動中指完整套式=刺激全體第三章自我療癒頸肌痠痛肩部痠痛背部（上背部）痠痛腰部（下背部）痠痛膝部疼痛（關節痛等）頭痛眼睛疲倦消化不良、便秘手腳冰冷、水腫煩躁不安、失眠、心情低落、倦怠感第四章對瑜伽動作有幫助的手指瑜伽幫助上半身前屈幫助上半身後彎幫助上半身扭轉幫助上半身側彎幫助左右劈腿幫助前後劈腿幫助胸部上拱幫助雙手背後交握第五章四手療癒一 鬆解手腕二 捏拉手指三 剝開手心四 扳開手心五 按摩手心六 剝開手背七 按摩手背八 壓開壓平九 兩手夾壓十 合握祈福

## <<龍村式手指瑜伽>>

### 章节摘录

序 說到「瑜伽」，大部分的人都會聯想到「身體柔軟者所做的困難動作」。可是做瑜伽的重點是在於正確的動作、呼吸和冥想，藉以改善體內「氣」的流動，矯正身心的歪斜，恢復自然平衡，完全不需要特別的才能或技術。

儘管如此，瑜伽還是要有一定的空間，不是隨時隨地都能做。

因此，本書要介紹「龍村式手指瑜伽」(以下簡稱為「手指瑜伽」)是以按摩刺激手指，產生接近正統瑜伽的效果，是一種獨特的健康法。

特色是單獨一人就能實行，而且非常簡單。

一般認為，自古以來的東方醫學就有「手、足、耳等匯集處(部分)會反映全身(全體)」(部位即全身)的觀念。

特別是手會清楚顯示腦部的緊張或興奮、鬆弛或鎮靜的概念更是眾所皆知。

一旦雙手的緊張和緩，腦部就會跟著放鬆。

同樣的，手與全身也有密切關係。

刺激手指能改善氣在體內的流動，不僅能消除肩酸、便秘，也能矯正身心的歪斜，恢復均衡，接近原本應有的狀態。

此外，「手指瑜伽」還有使關節或骨骼肌柔軟，提高身體柔軟度的作用。

而先進行「手指瑜伽」，也比較容易做出瑜伽動作。

不僅如此，以兩人一組的方式進行，還可以增進家人的情感交流，或是應用在對加人的照護上，符合少子高齡化的社會需求。

本書若能有助於讀者有效維持健康，將會是我的榮幸。

龍村修

<<龍村式手指瑜伽>>

媒体关注与评论

國際知名免疫學權威 安保 徹 醫師 推薦！

！

## <<龍村式手指瑜伽>>

### 编辑推荐

「龍村式手指瑜伽」以東洋醫學中的「部位即全身」的原理為基礎，是一種獨特且具高即效性的健康法。只要把手指轉一轉、拗一拗，揉一揉手掌或指甲，就能達到減緩腦中的壓力，並改善身心的失衡等等的效果。

． 圖片解說易懂，動作簡單容易上手，標榜再任何時間地點都能做的手指運動。

作者簡介 沖道瑜伽大師 龍村修 1948年生於兵庫縣，早稻田大學文學系畢業。  
1973年進入世界瑜伽權威者沖正弘大師門下。

1985年就任沖瑜伽修道場場主。

1994年獨立門戶後，活躍於國內外。

現為龍村瑜伽研究所所長、國際總合生活瑜伽研修會主席、NPO日本YOGA協會副理事長、Space Gaia Symphony修道場代表人。

著有《龍村式呼吸養生法》等。

譯者簡介 李毓昭 中興大學畢業，從事翻譯工作已有十餘年資歷，近期翻譯作品有：《驚人的體溫健康法》、《百藥之王：一杯咖啡的藥理學》、《吃出好體溫(實踐版)》、《不會老的生活方式》、《自己就能做的腸道淨化法》等百餘冊，以上書籍均由晨星出版社出版。



<<龍村式手指瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>