

<<圖解深呼吸>>

图书基本信息

书名：<<圖解深呼吸>>

13位ISBN编号：9789868550667

10位ISBN编号：9868550661

出版时间：2011-4

出版时间：方舟文化

作者：龍村修 著  
高淑珍 译

页数：127

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>

## &lt;&lt;圖解深呼吸&gt;&gt;

## 前言

我從學生時代就接觸了瑜伽，後來求道於世界性的瑜伽權威沖正弘大師，成為他的入門弟子開始修行，當下就為呼吸法的魅力所吸引。

當然有關瑜伽的一切我都深感興趣，但其中這種動態呼吸法卻令我格外著迷。

我想這是因為這種呼吸法有別於之前所學習的，以現代醫學或生理學、解剖學為背景的訓練，讓我感受到截然不同的趣味性與值得探索的內涵。

這裡所謂之截然不同的趣味性，意指身心呼吸有何關連的認知，或者是身心控制的智慧與技巧等等。

比方說，當你做出「邊吐氣邊縮肛」的動作後，晃動的身子也能穩定地走過鋼索，或者讓緊繃的肩頸全然放鬆。

但是，之前所學習的訓練法，即便學到了強化肌力或柔軟體操等技巧，卻無法學到這種身心呼吸的智慧。

「東方的訓練法著重於實用性」 之後在我學習瑜伽的過程中，我發現瑜伽或氣功（中國瑜伽）這類東方傳統的訓練法，有別於常人所認知之解剖學的人體觀，屬於另類的人體觀；它並不是為了強化肉體力量的訓練法，並非以肉體，而是以「氣之身」或被視為心身一體的「身體」或「心靈」為對象。

瑜伽的呼吸訓練法非常生活化且實用，它會教人如何呼吸，才能讓小小的軀體展現驚人的爆發力？

即使面對恐懼驚惶的場面也能冷靜以對？

能用相同的時間做相同程度的工作，卻不會像以前一樣覺得累，甚至於很快就能消除身體的疲憊感...

...；或者是該如何呼吸才能廣結善緣，強化自己的人際關係？

當然這種呼吸法的基礎來自於瑜伽的真諦 與神的結合，也涵蓋了「神 = 宇宙 = 大自然 = 生命」的人生法則，以及為了享有更幸福生活的生存智慧與技巧，或引導釋迦摩尼佛醒悟之行為法則等等形而上的精神意涵。

「放鬆訓練大有助益」 上述之東方傳統訓練法的基礎概念在於，肉體層次的力量應儘量放鬆；這跟強化肌力的概念正好背道而馳。

此訓練法的特徵是，成就一個氣（能量）通暢無阻的軀體。

這對身心經常處於緊繃狀態難以放鬆的現代人來說，是非常有用的智慧與技巧。

所以，本書特別介紹各種能幫人放鬆的呼吸法或柔和的呼吸體操。

再者，書中大力推薦的樹木呼吸法，可讓人感受到如同樹木般的穩定氣息，兩者合體的呼吸法，對心靈的療癒功效極佳。

這種呼吸法自1995年之後，也從日本本土推廣至美國、荷蘭、義大利、台灣、巴西等國家，獲得絕佳的風評。

這次首回從導入的部份做詳細的說明，深切期盼透過『深呼吸療癒身心靈』這本書，讓更多人的身心靈都獲得療癒。

龍村修

## <<圖解深呼吸>>

### 內容概要

使用正確的呼吸方法，至少90%的疾病可以得到緩解！

肩頸僵硬、頭痛、抽筋、便秘、心煩、焦慮、失眠、腦缺氧、循環不暢，皮膚狀況不佳、自律神經失調都可得到改善！

90%以上的人不知道正確調節呼吸！

大多數人一生只用了肺的1/3！

便秘、失眠、腰疼、肥胖、高血壓、寒症患者必讀，改變呼吸，消除頭痛、肩酸、腰痛.....還能順暢排便，讓腹部迅速瘦下來！

你最近有深呼吸嗎？

是否意外發現自己幾乎沒有深呼吸呢？

現代人的呼吸似乎多是淺而快的呼吸。

但是，這樣淺層且快速的呼吸，在東方醫學中認為，容易把氣引上來不容易安定，容易造成煩躁不安的狀態。

無論是精神上或是身體上，都是容易遭致疾病的呼吸。

本書，建議將深層且緩慢的呼吸導入生活中，解除身心的緊張感，進而擁有健康的每一天，也針對各種煩惱症狀有各種不同的呼吸法來應對，是一本很實用的生活指南。

書中有大量插圖，細微的部分也有容易理解的解說。

作者龍村修先生是瑜珈指導的第一人，無論在日本或海外，對於瑜珈或呼吸的指導都有極大成果。

讓呼吸帶動你的氣自由地律動，這麼一個可以療癒身心的方法，你一定要來試試看！

瑜珈的呼吸訓練法，是很生活化、實用的。

對美容、失眠、抗老....消除煩躁都有效果。

藉由吸氣、吐氣一次次的呼吸，讓你的身體有所變化。

書中介紹無論是對生活、工作，立即見效且容易理解的呼吸方法。

## <<圖解深呼吸>>

### 作者簡介

龍村修 龍村瑜伽研究所所長。

國際綜合生活瑜伽研修會主席。

NPO日本YOGA聯盟副理事長。

國際綜合瑜伽協會理事長。

1948年生，畢業於早稻田大學文學系。

1973年求道於世界性的瑜伽權威沖正弘大師門下，1985年就任沖瑜伽修道場場主，1994年自立門戶；30餘年來，在瑜伽指導與呼吸法指導方面獲得極大好評，目前活躍於日本國內外。

著有《透過深呼吸改變體質》（草思社）、《不生病的呼吸法》（寶島社新書）等多本暢銷書。

## <<圖解深呼吸>>

### 書籍目錄

序第1章 透過呼吸改變心理與生理 從呼吸改變你的日常生活收納「氣」的動態呼吸現代人短促淺急的呼吸法易招徠疾患短促淺急的呼吸法造成暴躁的孩童或易怒的大人做做深呼吸 讓氣動起來腹式呼吸與胸式呼吸功效不同外呼吸與內呼吸第2章 提升呼吸力的方法 訓練正確的呼吸力初學者適合樹木呼吸法先做柔軟體操放鬆身體 四肢放鬆 手臂關節放鬆 扭轉身體軀體放鬆 柔軟背骨貓式放鬆法阿基里斯腱伸展操訓練觀想活氣的練習想像有顆氣球把手臂吊起來可立即體驗的活氣呼吸法練習樹木呼吸法第3章 找到適合自己的呼吸法 可活用於日常生活中的基本呼吸法腹式呼吸法與胸式呼吸法 練習腹式呼吸法 - - 大笑 完全呼吸法可以有效活用空氣透過丹田呼吸法提升元氣透過淨化呼吸法吐出體內穢氣第4章 【有這些困擾時呼吸法也可以派上用場喔！】適用於不同症狀的各種呼吸法 - - 想消除全身的倦怠感與疲憊感時想舒緩肩膀或頸部的僵硬酸痛感時 想減輕胃痛或宿醉的不適感時 想控制旺盛的食慾時想減輕腰部的疼痛時 想有效改善便秘時想舒緩畏寒所造成的不適感時很適合更年期障礙者的呼吸法治療失眠讓你一夜好眠的呼吸法 美肌呼吸法（單鼻孔呼吸法）想有效對抗老化的呼吸法 情緒低落凡事提不起勁的呼吸法想舒緩焦慮不安感時

## &lt;&lt;圖解深呼吸&gt;&gt;

## 章节摘录

序 龍村 修 我從學生時代就接觸了瑜伽，後來求道於世界性的瑜伽權威沖正弘大師，成為他的入門弟子開始修行，當下就為呼吸法的魅力所吸引。

當然有關瑜伽的一切我都深感興趣，但其中這種動態呼吸法卻令我格外著迷。

我想這是因為這種呼吸法有別於之前所學習的，以現代醫學或生理學、解剖學為背景的訓練，讓我感受到截然不同的趣味性與值得探索的內涵。

這裡所謂之截然不同的趣味性，意指身心呼吸有何關連的認知，或者是身心控制的智慧與技巧等等。

比方說，當你做出「邊吐氣邊縮肛」的動作後，晃動的身子也能穩定地走過鋼索，或者讓緊繃的肩頸全然放鬆。

但是，之前所學習的訓練法，即便學到了強化肌力或柔軟體操等技巧，卻無法學到這種身心呼吸的智慧。

「東方的訓練法著重於實用性」 之後在我學習瑜伽的過程中，我發現瑜伽或氣功（中國瑜伽）這類東方傳統的訓練法，有別於常人所認知之解剖學的人體觀，屬於另類的人體觀；它並不是為了強化肉體力量的訓練法，並非以肉體，而是以「氣之身」或被視為心身一體的「身體」或「心靈」為對象。

瑜伽的呼吸訓練法非常生活化且實用，它會教人如何呼吸，才能讓小小的軀體展現驚人的爆發力？

即使面對恐懼驚惶的場面也能冷靜以對？

能用相同的時間做相同程度的工作，卻不會像以前一樣覺得累，甚至於很快就能消除身體的疲憊感...

...；或者是該如何呼吸才能廣結善緣，強化自己的人際關係？

當然這種呼吸法的基礎來自於瑜伽的真諦 與神的結合，也涵蓋了「神 = 宇宙 = 大自然 = 生命」的人生法則，以及為了享有更幸福生活的生存智慧與技巧，或引導釋迦摩尼佛醒悟之行為法則等等形而上的精神意涵。

「放鬆訓練大有助益」 上述之東方傳統訓練法的基礎概念在於，肉體層次的力量應儘量放鬆；這跟強化肌力的概念正好背道而馳。

此訓練法的特徵是，成就一個氣（能量）通暢無阻的軀體。

這對身心經常處於緊繃狀態難以放鬆的現代人來說，是非常有用的智慧與技巧。

所以，本書特別介紹各種能幫人放鬆的呼吸法或柔和的呼吸體操。

再者，書中大力推薦的樹木呼吸法，可讓人感受到如同樹木般的穩定氣息，兩者合體的呼吸法，對心靈的療癒功效極佳。

這種呼吸法自1995年之後，也從日本本土推廣至美國、荷蘭、義大利、台灣、巴西等國家，獲得絕佳的風評。

這次首回從導入的部份做詳細的說明，深切期盼透過『深呼吸療癒身心靈』這本書，讓更多人的身心靈都獲得療癒。

<<圖解深呼吸>>

媒体关注与评论

莊淑旂 日本應慶大學醫學博士、台灣國寶級女醫  
主持人 江麗光 台灣沖道瑜伽會理事長 湛若水 隨安德 東森57健康同學會節目製作人、  
「氣的樂章」暢銷書作家

## <<圖解深呼吸>>

### 编辑推荐

本書特色 培養良好的呼吸品質，「就可以擁有一本邁向身心健康的護照。」

龍村修修習瑜伽、氣功及呼吸法多年，他從教學中發現，不少現代人呼吸變得淺短無力，血液中含氧量降低，再加上飲食失衡、運動不足，各種慢性病隨之發生。如果能導正呼吸的習慣，培養良好的呼吸品質，「就可以擁有一本邁向身心健康的護照。」

今年60歲仍活力充沛的龍村修，早稻田大學畢業之後，便正式跟隨「沖瑜伽」創辦人沖正弘，學習瑜伽和呼吸法。

起初他也不太了解如何在各種狀況下運用呼吸法，直到一次類似忍者術的訓練課程裡，必須



<<圖解深呼吸>>

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>