

# 實驗深呼吸練習法

實驗深呼吸練習法

王懷琪編

■商務印書館發行■

1930

# 實驗深呼吸練習法目次

編者小影·

編者之今昔比小影·

民國前二年時之編者· 民國十年時之編者·

山西陸軍第二次競技會編者表演體育遊藝攝影·

體育遊藝之一·

腹部運氣，一足高舉懸臥式·

體育遊藝之二·

腹部運氣，正面一字式·

體育遊藝之三·

吐故納新·

體育遊藝之四·五·六·

實驗深呼吸練習法 目次

彎體側面一字式·胸腹貼地蝦蟆跳式·兩手攀足彎體式·

## 體育遊藝之七·

腹部運氣倒立·

第一 編這本書的緣起·

第二 呼吸和人生有什麼的關係？

第三 什麼是深呼吸？

第四 天然的呼吸常常正確的嗎？

第五 淺短呼吸的害處·

第六 深呼吸必定要教的·

第七 呼吸機關·

第八 爲什麼要從鼻孔裏吸氣？（附圖二幀）

第九 用鼻吸入用口呼出是對的嗎？（附圖一幀）

## 第十 呼吸的力。

### 第十一 發展胸膛。

(一)哭 (二)唱 (三)吶喊 (四)打呵欠 (五)笑 (六)談話

### 第十二 深呼吸的效果。

能消滅頭暈病。能治愈不眠症。能治愈不消化症。

### 第十三 練習深呼吸的宜與不宜。

宜於呼吸的

(一)清靜空曠和多種樹木的地方 (二)面向太陽 (三)用鼻孔 (四)緩慢 (五)裸體或袒胸 (六)心神貫一 (七)清晨時候。

不宜於呼吸的

(一)煙濁罨塵的地方 (二)陰溼的地方 (三)用口 (四)猛力 (五)多穿衣服。

(六)思想散亂。

### 第十四 腹式呼吸的分別。

實驗深呼吸練習法 目次

第十五 腹式呼吸的方法和功效。(附圖二幀)

第十六 肺呼吸的方法。(附圖二幀)

第十七 走路和坐車的時候練習深呼吸的方法。

第十八 少林拳術祕訣上所說的呼吸方法。

慧猛師的口傳祕訣

(一)忌初進時太猛。(二)忌塵煙污穢的地方。(三)忌呼吸時以口出氣。(四)呼吸時忽亂思想。

第十九 懷琪氏呼吸操練八法。(附圖十六幀)

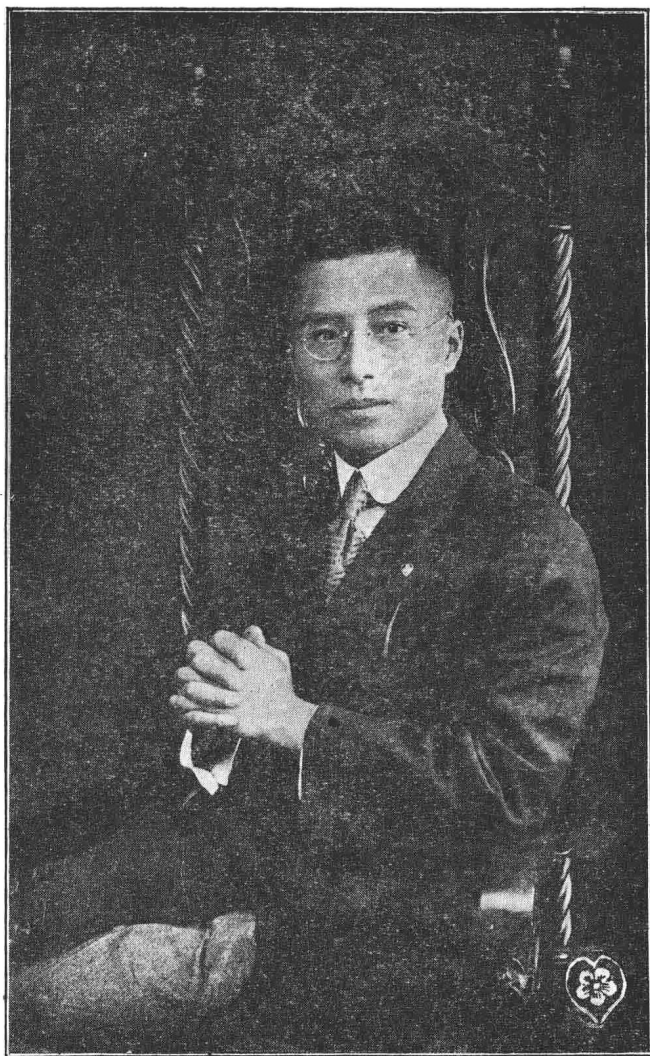
第二十 八段錦呼吸操練法。

第二十一 米勒氏五分鐘呼吸操練九法。(附圖二十五幀)

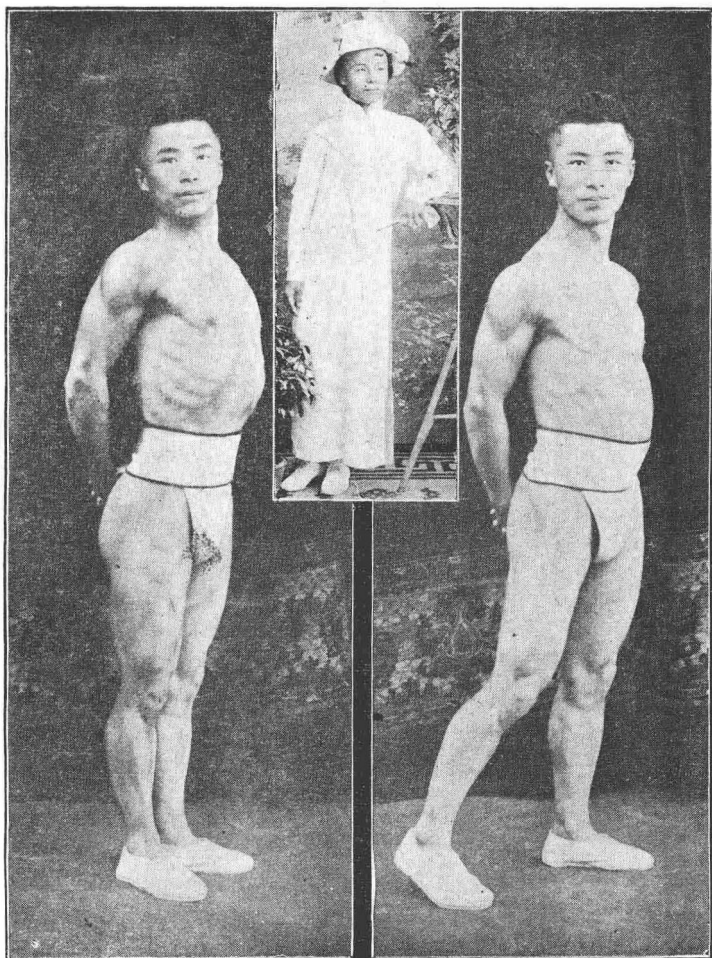
第二十二 克羅密威廉氏女子的呼吸操練七法。(附圖七幀)

第二十三 結論

影 小 者 編



國民前二年之時編者



國民十年之時編者

是身非化 欲有身 爲在 精神 現我 身告 我人 深呼 吸法 可循 習之 久弱 可振 思梅 自題

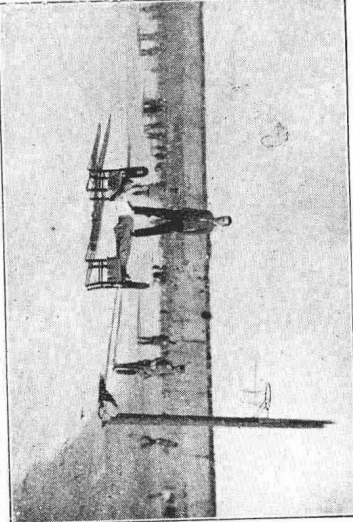


民國八年十月二十九日是山西陸軍開第二次的大會那時候適在山西擔任陸軍教導團與留日預備學校國民師範學校教練團會的第二大會開會的時候長兼陸軍教導團團長孔雲生先生來召琪蒞會表演體育上遊藝琪自知對於體育上毫無研究即有所能亦不過俱其皮毛而已怎麼可以在大衆人前表演所以當時琪開召之下不禁的萬分遲疑然既蒙團衆座寵召不得不應命赴會獻藝在會表演腹式呼吸和各種拳術等藝蒙座嘉獎南旋之日承陸軍第四旅旅長兼督軍署參謀長趙夫魁先生題贈此影又蒙督教育會長馮振邦先生送別題辭此影是在會記者崑山陳君寇鹿今年琪遭了折臂斷筋之憾所以不能再行入晉的了

王懷琪九、四、五、識於上海精武體育會

吾國現在教育界他的教育就是正人先正其身教育以影響於全國一談心中亦愛人至其情誠足主原國粹教育之第一師也師經十二藝國政易而經世也國法唯人學從國說訂五校揮筆書之智者如久耳其是神交多年今年末當昭信把糖振崇子彈心昭告友有文章

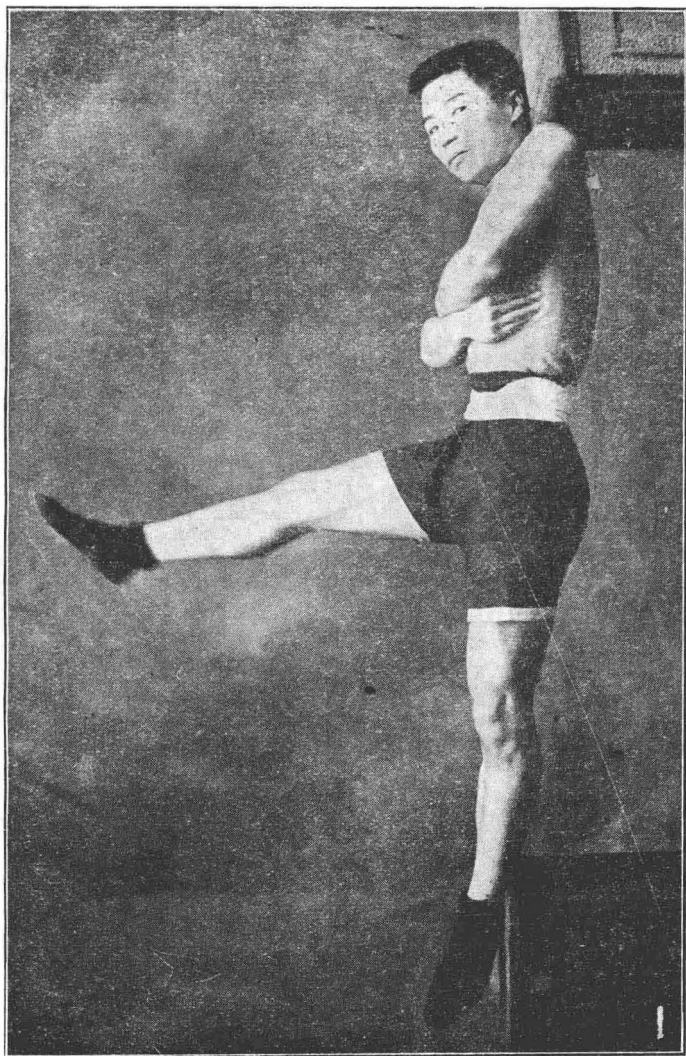
天地猶如  
索倫人  
肚吹包  
之一點氣  
氣元氣  
脩養便  
復嬰兒  
息深自然  
達運宜藏  
密故克放  
孫國入捨  
腹甘讓



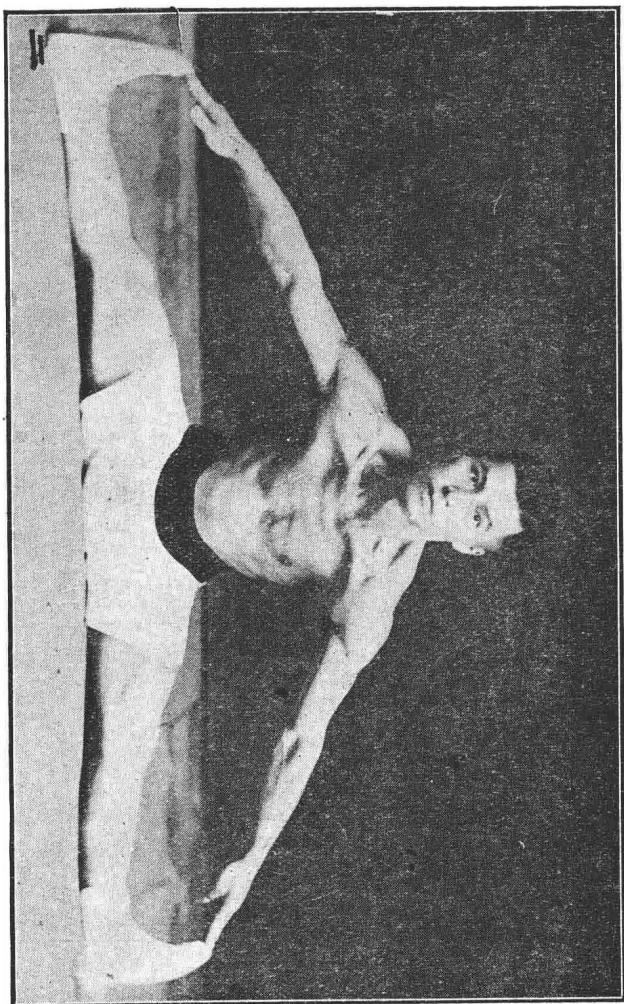
東夷  
王子力首  
倡恆心信  
受奉持學  
者以身教  
國唯  
武定導之  
師同胞競  
圖自強幸  
勿忽此良  
規右題  
懷琪王子慶詩  
民國八年  
冬五月  
趙冀文

王懷琪九、四、五、識於上海精武體育會

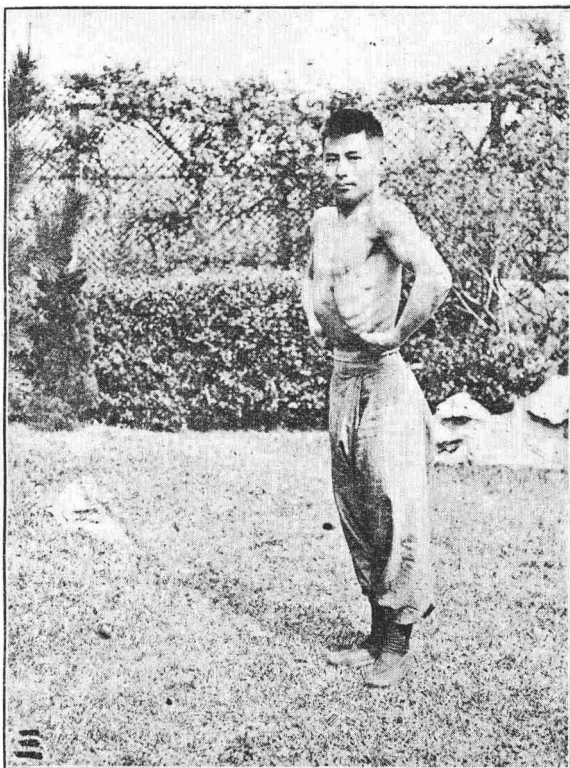
(式臥懸足舉氣運部腹)一之藝遊育體



體育遊藝之第二種(氣運正一面字式)



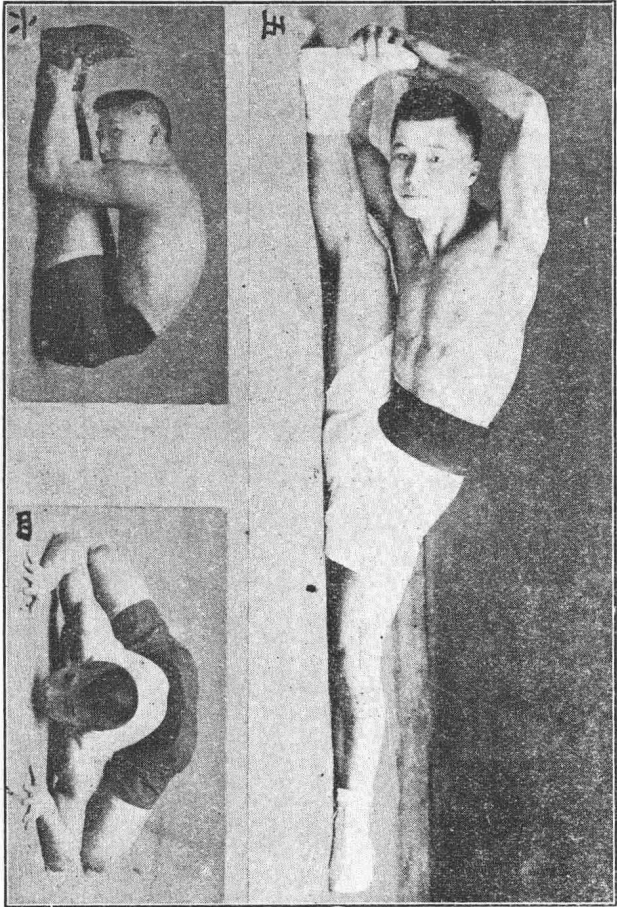
體育遊藝之三（吐故納新）



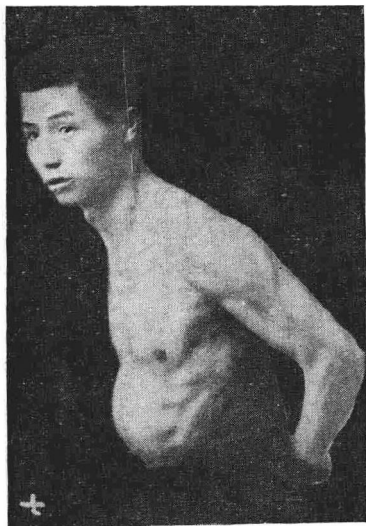
楊秉仲攝於上海精武花園

六五 四之藝遊育.體

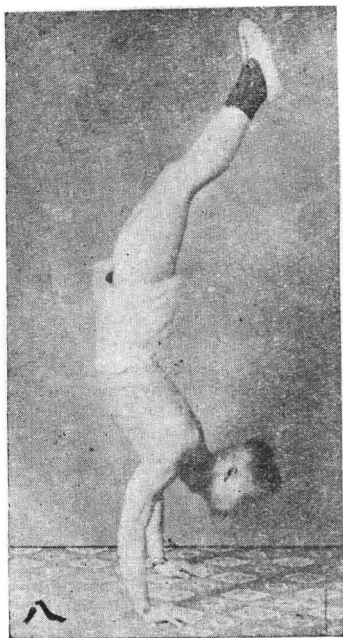
式體彎足攀手兩(六)式字一面側體彎(五)式跳蟆蝦地貼腹胸(四)



體育遊藝之七(腹部運氣)



體育遊藝之八(倒立)



# 實驗深呼吸練習法

## 第一 編這本書的緣起

我們從前有一句話，叫做『吐故納新』，其實就是現在流行的深呼吸。什麼叫做深呼吸呢？就是盡量呼出身體裏面的炭氣，吸收外界的養氣，使得血液清淨，肺臟擴張，內部的機關都發達。所以他的功效，不但和衛生有關係，並且和運動也有密切的關係。因為練習運動，只能夠強健外部，而深呼吸是發達內部的。所以我們單練習深呼吸，很有益處，而沒有什麼妨礙的。要是單練運動，不兼練深呼吸，那他的害處，比較不謀強身的人，更要利害呢。因為練習運動的人，只顧筋肉發達，而不顧內臟，結過一強一弱，內外失其平均。同時筋肉束縛胸腔，肺部減少擴張，於是更形衰弱，遂成咯血等毛病，甚至不能『永其天年』。你道可怕不可怕呢？講到我們練習運動的目的，是為強健身體的，現在因為沒有注意練習深呼吸，竟致『傷身殞命』，那麼深呼吸的重要，也可想而

知了。從前意大利有一位體育大家，名叫孫唐，他的體格是很魁偉，姿勢是很英挺的，所以看見他相片的人，都是羨慕不止。那裏知道他是個『外強中乾』的人，因為他不注重練習深呼吸的緣故，竟死得很早。這件事情，很可以做練習運動而不練習深呼吸的烟戒。所以歡喜運動的人，應當注意練習深呼吸，使得身體的內外各部，共同增進其發育，免得有外實內虛的害處。依我的意思，練習深呼吸的時間，最好要占練習運動時間的三分之一。講到年老的和體弱的人，最宜先練習呼吸，等到身體覺得有些強健了，然後再練習各種體操，那末根基既固，自然不虞傾頽的了。總而言之，體操和深呼吸，兩種方法相輔而行，是獲益匪淺的。近來我看報紙上，登載我國人民患肺病死的很多，然而外國人死在這種毛病上的很少。這就是不注意平常的呼吸和練習深呼吸。因為肺病是慢性的，就是朝朝練呼吸，事事講衛生，還恐怕不能避免。況且吾們中國人，素來是終日昏昏，喜逸惡勞的；社會上又不講究公共衛生，空氣



惡濁你想肺部能夠不受病魔編者從事練習深呼吸有年得到許多的益處敢把『一得之愚』并參入國粹和歐美各家呼吸的理論與方法編成這本書再附深呼吸實習照片數十幀貢獻社會苟能依法練習加以恆心那末身體自然能夠強健疾病自然能夠免去了諸位要做健全的國民嗎？何勿試試呢？還有一句話：這本書用白話文來編是爲明顯起見有不妥當的地方還望大家原諒些。

## 第二 呼吸和人生有什麼的關係

人類所以能夠生存動作全靠血液營養所以血液和人生有很大的關係但是怎樣使得血液佳良呢？那末全在多吸收新鮮的空氣和富於滋養料的食物二者之中，呼吸比較飲食是格外重要爲什麼呢？因爲一個人幾天沒有飲食還能夠生活要是三十分鐘停止呼吸那就要窒息而死了講到呼吸的功効就是排洩肺裏頭的炭氣吸收外界的養氣使得血液清潔得到良好的循