

一天15分鐘

瑜伽 健康法

適合初學者

簡單明瞭、可以安心進行

產生無比活力的健康法則

* 日本瑜伽光麗會會長

番場一雄

明日世紀



國家圖書館出版品預行編目資料

一天15分鐘瑜伽健康法／番場一雄著；林芸譯。
—初版。—臺北市：林鬱文化，2002〔民91〕
面：公分
ISBN 957-452-322-5（平裝）

1. 瑜伽

4:1.7

91014525

一天15分鐘瑜伽健康法

NT\$200

番場一雄／著

2002年9月／初版

林 芸／譯

〈代理商〉

旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話(02)2245-1480 * 傳真(02)2245-1479

〈企劃〉

明日世紀企劃製作中心

〔出版者〕林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-322-5

原書名：1日15分 ヨーガ健康法

作者：番場一雄 原出版：講談社

Copyright© 1996 by Kazuo Bamha

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd. in
association with Bardor-Chinese Media Agency



一天15分鐘

瑜伽健康法

番場一雄

日本瑜伽光麗會會長

前言

藉著實踐瑜伽，（尤其是我三十五年來致力於瑜伽的研究和實踐加以結晶的「簡易瑜伽行法的精華」，我們特別將其稱為「真言瑜伽」），能夠使身心舒暢健康、精力充沛、心情愉快並產生慾望，尤其是精神方面的滿足感、幸福感更是金錢所無法衡量的。很早以前我就在想這到底是基於什麼因素所使然的呢？如果以生理的觀點來加以說明的話，也就是說實踐瑜伽，可以使自律神經和荷爾蒙系統調和，結果就能夠展現身心的活力和創造力，而從現代醫學和腦生理學的觀點來看，也證實了這一點。

後來翻閱瑜伽的古典教材，發現實踐瑜伽能夠促使腦內產生「邱德威沙爾加（由腦內上部分泌的甘露），還有蘇摩(soma)、長生水(amrita)等分泌物也會被釋放出來，藉著這些分泌物的偉大效力，使得人類成為不知疾病為何物的完全健康體，同時擁有直覺力、創造力

以及至福感、超能力，甚至於領悟力。而這也就是瑜伽行者長年實踐與身體的深切洞察，而體會到的偉大身體以及生命的智慧。

最近，隨著腦生理學的顯著進步，已經可以具體觀察到分子程度的腦活動狀態，不僅能夠逐漸觀察到心理的構造，而且也明白了身體、心靈的結合乃是按照自律神經、荷爾蒙系統的管道來進行的。距今二十年前，加州工科大學的生物心理學家詹姆士·歐爾茲和他弟子們發現，並加以命名的腦的特定神經——A10神經，據說與人類身體的覺醒有著非常密切的相關性。

來自人類生命中樞——腦幹部分，到達精神活動中樞——額葉的A10神經受到刺激時，在腦內就會分泌出腦啡肽及 β -啡肽等腦內荷爾蒙，使免疫細胞活性化，產生能夠對抗壓力及成人病和癌症的精力以及生命能量。同時也能促進幹勁、忍耐力、記憶力、直覺力、創造力以及充滿愛的情操心等精神的覺醒，成為不會生病的創造性的人類。

刺激A10神經，促進身心的覺醒，在覺醒化的同時，必須要下意識的保持次元較高的精神狀態，而付諸行動，這是可以辦得到的。換言之，即對於事物不要一直抱持否定、消極的思想，要擁有積極、充滿慾望以及感謝之心，以積極的思想來考慮事物，擁有這種心理，這是可以辦到的。這也可以說是從心靈到心靈到身體的覺醒與開發的管道。

所謂「健康來自於氣」，或者有人說「病由心生」。易言之，即擁有一個理想、高潔的心靈，實際運用在每天生活當中是很重要的，相信大家都了解這一點。因此瑜伽和佛教非常重視心靈的淨化，雖然道理是正確的，可是對於煩惱很多的凡夫俗子而言，這種身處於殘酷壓力社會的日常生活中，想要使得心靈保持理想的積極狀態，而且要自由在加以控制是很困難的。越是想要使其理想化，但是，同時又會造成壓力的積存，這就是一般凡夫俗子所擁有的煩惱。

而另外一方面，瑜伽是能夠從身體到身體，然後再到心靈形成覺醒的管道，事實上，在幾千年以前就已經開發並發現了這條管道。只要正確的實踐瑜伽，不論是病弱者或男女老幼，所有的人都會理想的分泌出β—內啡肽等腦內荷爾蒙，也就是瑜伽所謂的「兵德威沙爾加」，使得生存於壓力社會中，抵抗壓力的身心能力覺醒，擁有完全的健康以及未來的幸福。瑜伽可以說是讓好的腦內荷爾蒙實際湧現出來的最佳方法。因此，只要每天正確的實踐瑜伽，就能創造祥和的身心，完全的健康、同時能夠充滿活力的朝向工作成就及人生的幸福邁進。

第1章，基於以上的立場，以克服病弱，防患疾病於未然，創造積極的健康為目的，介紹對身體溫和的瑜伽實踐法。

第2章，則介紹持續八年的瑜伽實踐者京都府立醫科大學教授——渡邊泱博士的瑜伽體驗談，以及我三十五年來，從瑜伽體驗與真理中斷發展出來的體系，節軍明瞭的為各位解說。希望藉著現代科學、醫常、生理學、以及擁有數千年傳統的瑜伽體驗智慧，以及身體哲學的融合，能積極創造出眾人身心的健康。

目錄

前言／3

第1章 對身體溫和的瑜伽實踐／13

瑜伽10大原則／14

實踐中的呼吸方法／16

1. 身心的生命革命／18

2. 消除一天的疲勞與防癌／42

3. 創造年輕的姿勢／51

4. 調整自律神經與荷爾蒙系統的平衡／58

5. 強化胃腸免於壓力之害／67

6. 消除肥胖／77
7. 強化肝臟與腎臟／84
8. 治療背痛與腰痛／91
9. 去除骨盆內臟器淤血，治好痔瘡／98
10. 使心靈和神經放鬆／106
11. 強化肺與心臟／112
12. 提高記憶力、預防癡呆症／119
13. 治療肩膀痠痛和頭痛／127
14. 強化腳腰／133
15. 引出年輕和活力／139
16. 控制高血壓／147
17. 改善低血壓／152
18. 產生慾望與積極性、創造力／158

19. 利用正確的走路方式得到健康／164
20. 高齡者恢復青春的瑜伽／167

第2章 身心的美好變化／173

- 某位醫師的瑜伽體驗／174
- 呼吸與身體的覺醒／181
- 理想的呼吸法／187
- 享受生命的美好／192
- 了解身體的構造／196
- 身體僵硬是筋膜和肌腱的僵硬／198
- 創造健康的實際感受／202
- 享受身體變化之樂／206

靈感與意識的擴大／207

調和心靈／208

控制自律神經的智慧／211

藉著瑜伽「發現身體」／212

後記／221

一天15分鐘瑜伽健康法



第1章

對身體溫和的瑜伽實踐

瑜伽10大原則

瑜伽實踐有一些注意事項，初學者以及有經驗的人都必須牢牢的記住。

第1條 動作緩慢進行與呼吸一致。

第2條 集中精神使真正感覺到身體緊張與放鬆的規律。

第3條 完成體位之後，稍微保持這種狀態，但是絕對不可非常緊張或者是勉強用力。

第4條 在實踐中感覺疲勞時，或者是實踐後，記得要實行「完全放鬆的體位」。

第5條

初學者即使身體僵硬，也要在腦中想像插圖以及指導者的動作，利用正確呼吸法，不要用力，輕鬆的實踐。

第6條

選擇空腹時實踐。而且剛泡完澡或者是用過餐不可以實踐。盡可能穿較薄的衣服來進行。

第7條

在體位法和呼吸法的實踐中，除了特別的情況之外一定要通過鼻孔呼吸。

第8條

氣息進入和呼出都必須要緩和，靜靜地，好像感覺氣息連續流通似的來進行。

第9條

原則上，吐氣的時間要比吸氣的時間稍長。

第10條

盡可能每天在一定的時間內實踐。