

# 东方神功

広池秋子



山西科学教育出版社

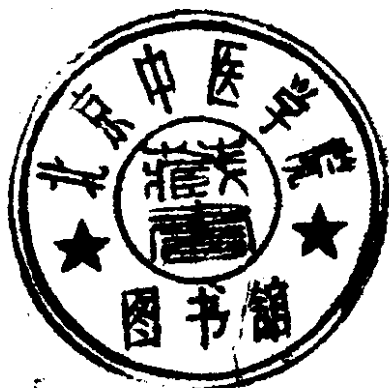
样 本 库

# 东方神功

〔日〕 广池秋子 著

李 连 鹏 译

24168/06



山西科学教育出版社

1197127

东 方 神 功

广池秋子[日]著

李 连 鹏 译

\*

山西科学教育出版社出版 (太原井州北路十一号)  
山西省新华书店发行 太原市晋阳光明印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:6.125 字数:67.6千字  
1990年5月第1版 1990年5月太原第1次印刷  
印数:1—30,000册

\*

ISBN 7—5377—0252—7

R·83

定价:4.80元

# 东方神功

〔日〕 著者 广池秋子

(东方神功研究指导家)

一读就懂，效果良好的实用书，极好的自学版本。

年轻的你能做，中年的你能做，老年的你能做，甚至运动能力为零的你也能做，效果令人震惊！

能治病防病，能健美减肥，能使你在三周内获得健美的身体、飘洒的容姿，能使你不受任何病魔的侵袭和折磨，生机勃勃地愉快而幸福地生活。

· 译者的话 ·

# 东 方 神 功

近几年来，富有高度哲理性的东方神功在全球赢得了爆炸性的声誉，要求做神功的声浪波及天涯海角，世界上掀起了“神功热”。目前，在我国形成的减肥健美热潮也可以说是这股潮流的一个波浪。减肥健美功从理论根据到动作姿态全部来自“东方神功”。

东方神功具有神奇的功能，它告诉人们转死为生的秘密所在，让人们从百病中解脱出来。它能在三周之内让人从肥胖臃肿中变得健康、潇洒，年轻而有朝气。人光瘦不美无意义，美而不健更无意义，其它什么方法都不行，独有东方神功能使你获得这种奇迹般的效果。

有人说：“神功虽好，恐怕我做不了，再说我也没有时间呀。”

其实神功的原理不难理解，神功的动作和姿态也不难做，不需要特别的时间，边走路，边工作，边做家务事就边做了。只要掌握神功的根本，随时随地都能做，穿什么衣服做都行。

今日世界，由于人的欲望的无止境和物质文明的高度发达，导致生活纷繁复杂，加之天灾、人祸。人们的日常生活受到威胁，人们的身心功能受到扭曲，人们的健康受到影响。

日本著名的女作家，本书的作者广田秋子女士以她亲身经历告诉我们，别的办法都不行，唯有富有五千多年历史的东方神功可以使人被扭曲的身心得到恢复。

二十年前，她把自己关在一个黑暗的洞穴中，忍受着不安和绝望的折磨，无法对付自己白白送走了的无望生活下去的岁月。她这样讲：

“我好似万病之巢，一个一个病魔都降临在我的身上，病态的躯体加上脆弱的精神使我终日埋怨我的父母，为什么给我这样一个病弱的身体。可是，当医生说我不救药之时，我却偏偏要欺骗自己，到处去寻医找药，希图遇上好医生，找到一种良药，我把报纸上公布的新药都找来当饭吃，不知不觉之中，我就变成了一个药罐子。我不知饮用各种药的可怕，胡乱用药的结果，身体更坏了，于是，产生了不能活下去了，活着也没有价值的绝望念头。

病体不知不觉地在恶化我的心灵，恶化了的心灵又进一步使我的病情加重，我讨厌自己，多次想自杀，就这样我一步一步走向了绝望的深渊。

一天，一枚传单投到了我的家中，“东方神功”那黑黑的印刷文字贴在了我的心上，从此我才知道了人生。我感到我已经不是以前的我了，新鲜的血液在我的周身循环，新鲜的细胞在我的身上生长，我睁开了眼睛，看到了人的生命的秘密，是啊，是东方神功拯救了我。

人的生命是遵循自然的规律诞生的，人的健康是受精神和肉体两个轮子支持着的，太阳由东方升起，向西沉落，草木受到自然的恩惠发芽、开花、结果，这是大自然的规律，忘记了这个规律，认为人可以例外，不受自然规律的左右，这是错误的。

人也是宇宙之物，必然受大自然摄理的支配，印度诞生的东方神功是调整心和肉体平衡的古老的方法，它具有五千年历史的神秘力量，能治愈西欧美学者无论如何也不能治愈的疾病。

人身上有穴位和经络，东方神功的各种姿态，配以呼吸，通过对穴位和经络的刺激，增进气血的流通，调体、调心、调气，增进自然治愈力，通过各种神功的姿态，可以给走向死亡的细胞送去血液，使其恢复功能。

是神功给了我第二个生命，我已是走向七十高龄的人，可是，我每天仍然精神饱满地在工作。现在，我把神功奉献给你，希望您能在三周之内获得健美的身体，飘洒的容姿，不受各种病魔的侵袭和折磨，生机勃勃地，愉快地幸福的生活。”

广田秋子女士的美好愿望，也正是我翻译这本书的初衷，读者果能从本书得到受益的话，我将感到无限欣慰！

李连鹏

一九八九年十二月三十日

## 前 言

神功真的能治病吗？神功真的能健美吗？神功真的能改善人际关系吗？神功真的能与不幸绝缘吗？神功真的能有那样的奇异功能吗？很多人都持怀疑态度。

可是，实际上，不知有多少人，医生认为不可救药的病却被治愈了，不知有多少人的容姿变得年轻了，看上去判若两人，性格变得明快，生活也变得充实了。原先我本人全身是病，无异于一个废人，我本来想只能活到四十岁，是神功救了我，年过五十以后，方知健康的可贵，今年我已七十岁了，很有精神，每天都在紧张地工作着。

神功为什么能治病呢？怎样做才能治病呢？读了这本书以后，我想你会有充分地理解和感受的。如果神功不能治愈体病和心病我就不会坚持学习至今，如果神功是一部分有肉体条件的人才能做，是一种带有趣味性难做的活动，那么，我这个全身是病的人就不会感到神功给了我第二个生命。

健康的原理决不是难以理解的东西，不需要花费九牛二虎之力方可得到。我生来体质虚弱，因循守旧，畏首畏尾，思想消极，没有运动神经和细胞，刚过中年走起路来就全身发颤，哆哆嗦嗦。我就是在如此状况下开始做神功的，而且一直坚持不懈。

神功共有八十四种基本型，只要抓住神功的要领，坐



着、站着、躺着都行。根据自己的身体情况，怎么舒服就怎么做，形态不断的变化，配以闭目沉思，静听从自己的身体和心中发出的诚实的声音，其效果是惊人的，请你慢慢地、自然地、认真地坚持下去。

今日世界，由于人的欲望无限，物质文明高度发达，这就导致了恐怖的异常事态不断发生，形成天灾、人灾等与自己密切相关的问题，日常生活受到威胁，人的生命力遭到了削弱。

但是，自从我做神功开始的那天起，全身的细胞就恢复了青春的活力，对于病自然治率提高了，神功使我从病魔的痛苦中解脱出来，因此，我是多么的想让大家都学会神功啊！

# 目 录

译者的话

前言

## 第一章 神功的惊人效果

- 1.神功使我战胜了不治之症 ..... (2)
- 2.神功拥有五千年的历史,是一种富有哲理的健身法  
..... (3)
- 3.神功的实行分八个步骤形成一个体系 ..... (4)
- 4.神功的目的在于消除苦痛,达到自由自在的境地  
..... (5)
- 5.神功决不会使你感到疲倦 ..... (5)
- 6.十几分钟的松弛姿态等于一个晚上的休息 ..... (6)
- 7.调整身体平衡消除病因 ..... (7)
- 8.即使六十岁也能做神功 ..... (8)
- 9.神功可以调整人的心情,使人的性格开朗 ..... (9)
- 10.治疗自律神经失调强化自律神经功能 ..... (10)
- 11.效果良好的呼吸法可以使体内的氧气增多 ..... (11)
- 12.神功可以增进血液循环,使细胞恢复青春的活力  
..... (12)
- 13.神功能使激素和淋巴液分泌旺盛 ..... (13)
- 14.神功能使来自外界的刺激不致积压在心中和身上  
..... (14)
- 15.正确的姿态轻松、愉快 ..... (15)

16.矫正姿势，有两个坐法 .....	(17)
17.对准体内潜在的能量，开发人的能力 .....	(18)
18.完全呼吸法，一日做六十次寿命可延长十年 .....	(20)
19.一个鼻孔呼吸法可以使头脑清醒 .....	(21)
20.无忧无虑的姿态可以消除紧张情绪使人心情舒畅 .....	(22)
21.无忧无虑的姿态的具体做法及其呼吸 .....	(23)
22.进一步提高无忧无虑姿态的效果.....	(25)
23.侧身休息法，最适于心脏弱的人 .....	(27)

## 第二章〔按症状分类〕预防治疗疾病的神功

1. 做神功时的七点注意事项 .....	(30)
2. 要治病就得使身体恢复平衡 .....	(32)
3. 感冒初起，脐下用力，伸展两腿 〔伸展两腿的姿态〕 .....	(34)
4. 咳嗽、喉咙痛时，要改善喉咙深处的血流状态 〔狮子姿态〕 .....	(36)
5. 患慢性支气管炎时，让新鲜的空气充满肺部 〔完全呼吸法〕 .....	(38)
6. 气喘时，要治疗气管的扭曲 〔正确的姿势和气球呼吸法〕 .....	(40)
7. 头痛时，应充分换气 〔风雅的姿势〕 .....	(42)
8. 有不眠症时，要让全身放松	

- 〔做无忧无虑的姿势〕 ..... (44)
9. 以效率很好的姿态治疗胃下垂、内脏下垂  
〔头朝下倒立〕 ..... (46)
10. 治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、改善对胃的血液流通  
〔祈祷的姿态和鲨鱼姿态〕 ..... (50)
11. 治疗食欲不振要消除紧张  
〔定型的姿态〕 ..... (54)
12. 治慢性胃炎，要让胃后面的脊背变得笔直  
〔狮子变形姿态〕 ..... (56)
13. 治慢性泻肚，尽量反弯腰部  
〔做猫的姿态〕 ..... (58)
14. 治便秘，要把肠子勒紧  
〔婴儿的姿态〕 ..... (60)
15. 治肝脏病，要排除体内的毒素  
〔三角变形姿态〕 ..... (62)
16. 治糖尿病，要向后弯曲胰脏后面的脊骨  
〔布谷鸟的姿态〕 ..... (64)
17. 贫血时，要好好伸展腓筋  
〔做逆转的姿势〕 ..... (66)
18. 治高血压症，要调整呼吸  
〔采取无忧无虑的舒适姿态〕 ..... (68)
19. 治低血压症，要很好地伸展颈椎  
〔采取肩立姿态〕 ..... (70)
20. 治自律神经失调症，要矫正姿势  
〔拱门姿态A〕 ..... (72)
21. 治疗假近视，要改善眼睛的血液循环使眼睛的肌肉  
放松 〔眼肌运动〕 ..... (74)

22. 眼睛疲劳时，进行让眼睛休息的训练  
〔太阳和月亮的注视法〕…………… (76)
23. 治白内障，要解除脖子和肩部的硬块  
〔采用蔓草的姿势，运用洗眼法〕…………… (78)
24. 治过敏性鼻炎、花粉症、蓄脓症，要促进鼻子的血液循环，并洗净  
〔采用风雅的姿势，运用鼻孔灌水法〕…………… (80)
25. 治口腔炎和齿槽脓漏，要进行舌的运动  
〔采取狮子姿态，用冷却呼吸法〕…………… (83)
26. 治扁桃炎和咽头炎，要消除僵硬改善血液循环  
〔解除脖子僵硬，用鼻呼吸，做狮子的变形姿态〕…………… (86)
27. 治耳鸣，要改善脖子和耳朵的血液循环  
〔拱门姿态 B〕…………… (90)
28. 美尼尔氏综合症，刺激脖子血管，向耳的深部输送血液  
〔从安乐的姿势中起来时，松动脖子〕…………… (92)
29. 肩硬时，伸展背筋，解除肩的疲劳  
〔将手组合起来的姿态〕…………… (94)
30. 脖子硬时，做“安乐姿态”伸展脖筋  
〔脖子运动〕…………… (96)
31. 治五十肩病，要给关节内的软骨营养  
〔老奶奶的姿态〕…………… (98)
32. 治手腕肿痛，首先要把肩的姿态摆正  
〔手腕运动〕…………… (100)
33. 要解除手指肿胀，应很好地揉搓关节  
〔做手指运动〕…………… (102)
34. 治腿肚子抽筋，要矫正腰的姿势，改善对腿的血液循环

- 〔做鸞鸞的变形姿态〕…………… (104)
35. 治椎间盘突出，要好好伸展腰部  
〔做三日月的姿态〕…………… (106)
36. 治腰痛，扭转腰骨，为椎间板输送血液  
〔鳄鱼的变形姿态〕…………… (108)
37. 膝盖肿痛，要矫正腰部姿势  
〔做开脚的姿势〕…………… (110)
38. 治脚脖肿胀，要消除脚上的瘀血，送进良质血液  
〔做鸞鸞的姿势〕…………… (113)
39. 治痛风，要使良质血液流至脚尖  
〔做鸞鸞姿态，活动脚脖〕…………… (115)
40. 为了不使性精力减退，休息头脑，矫正脊柱弯曲最有效果  
〔伸展背面的姿态〕…………… (117)
41. 治早泄，要集中力量于脐下丹田，舒伸腰部  
〔做英雄的姿态〕…………… (119)
42. 治肾结石，要矫正腰的姿态，调整自律神经  
〔眼镜蛇姿态〕…………… (121)
43. 治膀胱炎，要向膀胱送进良质血液  
〔优美的麻花姿态〕…………… (123)
44. 治裂痔，要改善肛门的血液循环  
〔做吉祥的变形姿态〕…………… (125)
45. 治瘡痔和脱肛，要快速消除肛门的瘀血  
〔优美的拱桥姿态〕…………… (127)
46. 治脚气，要使血液循环至脚尖部  
〔做椰子树姿态〕…………… (129)
47. 治圆形脱毛症，要将有营养的血液送至病变部

- 〔用头倒立拧扭〕…………… (131)
48. 月经病，要矫正腰椎和骨盘的歪斜  
〔做吉祥的姿态〕…………… (133)
49. 月经不顺，要矫正子宫和卵巢的位置，消除瘀血  
〔做弓的姿态〕…………… (135)
50. 子宫肌肉肿，要使身体向后弯曲，矫正腰椎弯曲  
〔做蚂蚱的姿态〕…………… (137)
51. 治更年期障碍，要送血液于脑下垂体，使卵巢功能活跃  
〔做手杖的姿态〕…………… (139)
52. 治不孕症，应加强生殖腺的活动确保其正常的功能  
〔做鱼的姿态〕…………… (141)
53. 治冷症，要改善血液的循环和维持激素的平衡  
〔做蜜蜂的姿势〕…………… (143)
54. 预防疾病三大要领…………… (145)
55. 预防胃痉挛，要强化胃后面的自律神经  
〔做骆驼的姿态〕…………… (146)
56. 预防胃癌，要向胃送进良质血液  
〔猴王的姿势〕…………… (148)
57. 保护不能再生的细胞，预防肺癌  
〔苦姆巴卡呼吸法〕…………… (150)
58. 预防乳癌，要使腋下淋巴腺自由自在地成长和工作  
〔做指间握合的姿态〕…………… (152)
59. 预防子宫癌，要矫正腰椎的弯曲  
〔弓的变形姿态，摇篮姿态〕…………… (154)
60. 预防狭心症，要矫正脊背的肌肉  
〔眼镜蛇变形姿态〕…………… (156)
61. 预防肾脏病，要把成 S 字形的背骨矫正笔直

〔三角变形姿态〕.....	(158)
62. 预防脑肿瘤，要送血液到头的每个角落里 〔以头倒立姿态的变形〕.....	(160)

### 第三章 健美、减肥

1. 二、三个月内，就能变成粉红色的脸蛋，匀称美丽的 身材 .....	(163)
2. 要使女性的胸部向上充分地伸展开来 〔莲花捆紧，鱼的变形〕.....	(164)
3. 要有脚线美，使脚脖细而紧 〔做白鸟的姿态〕.....	(166)
4. 高抬臀部，使身材匀称 〔做骆驼的变形姿态〕.....	(168)
5. 不知不觉之中，肥肉消失，身材变得苗条、纤细 〔做扭拧的姿态〕.....	(170)
6. 取出腹部的肥肉，变成苗条的容姿 〔鹤的姿态〕.....	(172)
7. 三十分的神功，可以解消肥胖 〔肩倒立的莲花姿态〕.....	(174)
8. 解除过瘦现象，争取丰满、富有魅力的姿容 〔以头倒立，加上无忧无虑的姿态〕.....	(176)
9. 让皱纹、老人斑、雀斑离去吧 〔三角姿态〕.....	(178)



---

# 神功的惊人效果

