

看 一眼就会的 瑜 伽 健 身 法

漫画



译
阎海

漫画

吉森みき男

(日)原作 监修

番场一雄

看一眼就会的 瑜伽健身法

漫画

吉森みき男

(日)原作 监修

番场一雄

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

看一眼就会的瑜伽健身法/(日)番场一雄著;阎海译.-北京:
人民体育出版社,1998

ISBN 7-5009-1674-4

I . 看… II . ①番… ②阎… III . 瑜伽-通俗读物 IV . R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29683 号

人民体育出版社出版发行
深圳濠景艺印刷实业有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 4.625印张 30千字

1998年12月第1版 1998年12月第1次印刷

印数: 1-16,000册

*

ISBN 7-5009-1674-4/G·1573

定价: 12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书如遇有缺漏面可与发行处联系)

重新评价整体健身法

池见四太郎

日本九州大学医学部名誉教授 日本心身医学会名誉理事长

我在1960年创立日本心身医学会，1963年创立九州大学医学部心疗内科，以后就一直全力推进心身合一的健身法和疗法。1968年又应邀参加在华盛顿召开的「有关科学统一问题的国际会议」的「有关东方气功的委员会」分科会，在会上我提出了以本文插图所表明的整体健身法和医疗的模式。

图中人物右侧所写文字指的是治疗，欧美从几十年前就开始了从心身两方面同时诊疗的身心医学。我在四十多年就把西方的身心医学传入日本，华盛顿会议给予了我机会，使我对东西方医学如何结合这一问题的考虑得以成熟。

图中人物左侧所表示的是西方的心理疗法。此图人物的中部表示的是关于「气」的作用。东方医学很早就重视患者自身所具有的自愈能

力。从东方医学观点来看,无论是健身法还是医疗,都特别重视如何激活这种人体的自然治愈力。近年来,气功作为「气的疗法」而在国际上日益发展。

此外,具有数千年历史的瑜伽,抛开宗教的深奥的一面,通过极具细致的功法,显示出对增进健康和治疗疾病等方面的显著效果。

我和佐保田瑜伽的开拓者佐保

田鹤治先生是旧友。去年秋天,佐保田先生的继承人番场一雄会长主办日本瑜伽光丽会全国大会时,我应邀在会上做一次讲演,我借此机会向番场会长进言:「瑜伽既然是『东方身体文化的源流』,效果显著,何不结合作个科学证明,弄清瑜伽功法能引起什么生理反应(特别是脑电波变化),以便加深人们对瑜伽的真正价值的一

东方医学的健身方法



般了解。

前不久，番场会长亲自把脑电波测量器送到我的研究所（福岡县）。通过脑电波测量器证实了练功者按瑜伽功基本程序做功时，练功者的脑电波发生了明显变化。

如我这样，通过练瑜伽对现代人脑活动的控制，能抑制由现代文明引起的对人类的各种各样的破坏，从而促进人们从现代世界危机生活中解脱出来，是我所期待的。

目 录

第一章

重新评价整体健身法	池见西次郎	3
瑜伽是怎么回事		1
朋友的身体变样了		2
简单易学的瑜伽		12

调息法.....16

基本呼吸法.....18

第二章

为了心身都健康		27
所谓呼吸是什么		28

练瑜伽的十条要领.....40

基本姿态功A类		47
---------	--	----

A 1 直立的姿态功.....47

A 2 金刚坐(正坐).....48

A 3 屈体姿态功.....49

A 4 扭背姿态功.....51

A 5 扩胸展胁姿态功.....53

A 6 挺身姿态功.....54

A 7 完全弛缓姿态功.....56

A 8 基本呼吸法.....58

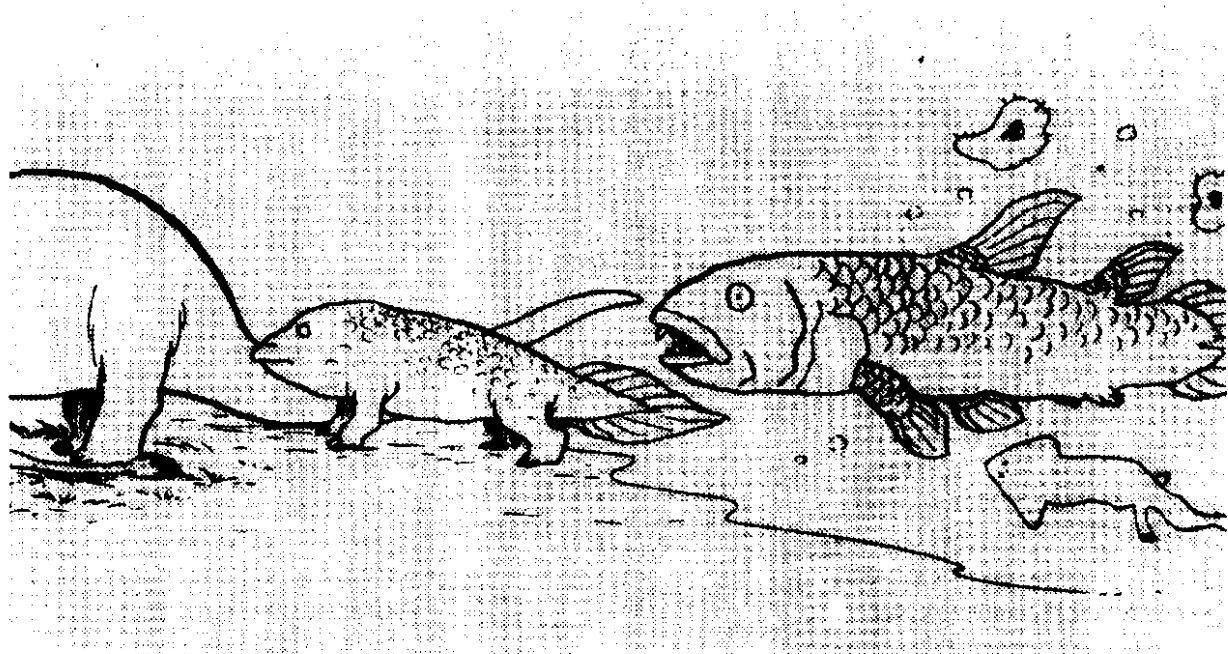
A 9 冥想法.....60

基本姿态功B类		65
---------	--	----

B 1 单腿前屈姿态功.....65

B 2 扭背姿态功.....68

B 3 前屈姿态功.....70



编后记

番场一雄

第五章

随时可练的瑜伽
适合职员练的瑜伽

- 上下活动腰的姿态功 ㊸ ㊹
- 扭背姿态功
- 站立垂体姿态功
- 缩腹提举内脏
- 基本呼吸法
- 提高记忆力和防治痴呆症

141

126

126

125

124

123

122

120

119

118

114

112

110

108

105

102

101

99

98

97

76

75

73

73

73

71

第四章

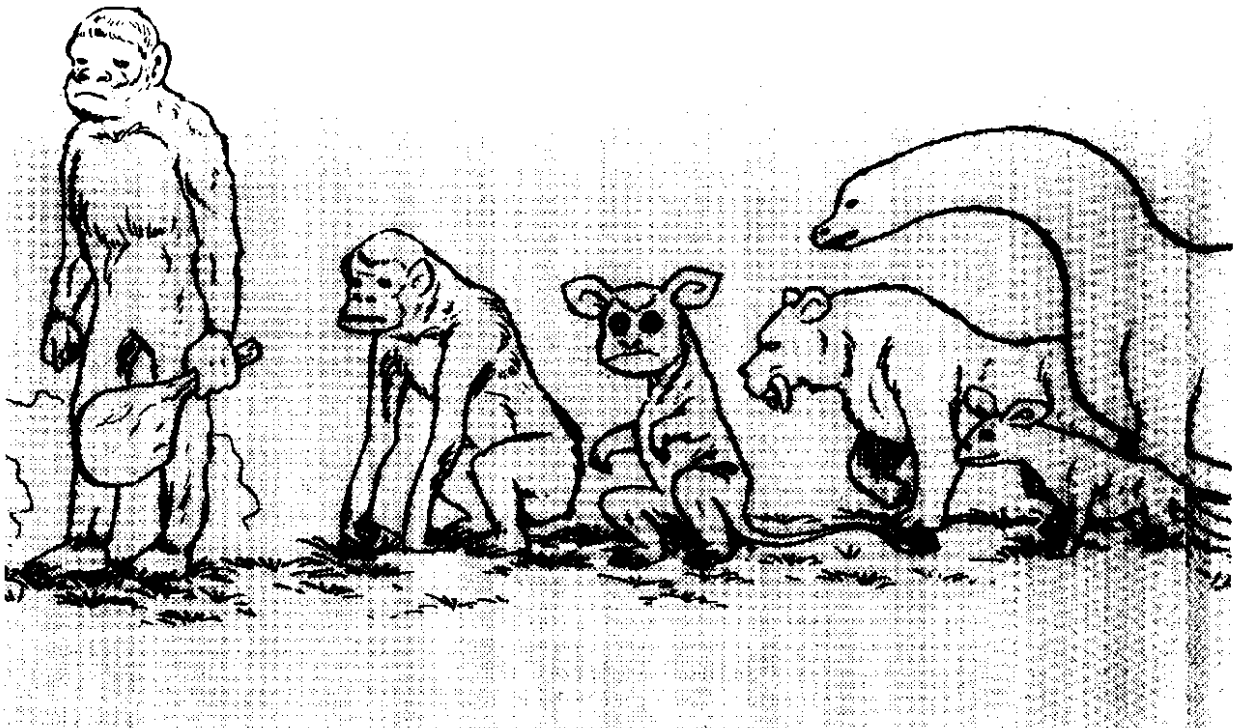
治病的瑜伽

- 消除一天的疲劳
- 形成有朝气的姿势
- 调整植物神经和激素系统的功能
- 增强胃肠功能不受紧张影响
- 减肥瑜伽功
- 消除骨盆内脏器官的淤血以治疗痔疮
- 提高记忆力预防痴呆症
- 健美强精功
- 防治高血压

第三章

练瑜伽和α波

- 不同目的的瑜伽
- 冥想法
- 基本呼吸法
- 完全弛缓姿态功
- 仿蛇姿态功



第一章

瑜伽是怎么回事？！



朋友的身体变样了！

我叫濑户洋子，四十一岁，是家庭妇女，丈夫比我大三岁，儿子是初中二年级学生。一家三口人生活。

我丈夫正值精力旺盛，在公司工作繁忙。好不容易在郊区盖建了一个家，所以必须加油好好工作，维持生活。





