

<<脊柱养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<脊柱养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787802581890

10位ISBN编号：7802581893

出版时间：2013-3

出版时间：求真出版社

作者：野口晴哉

译者：张宏

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>

## <<脊柱养生秘诀>>

### 内容概要

《脊柱养生秘诀》的作者是野口晴哉。

一代宗师亲自介绍脊柱养生秘诀：激发内在力量的行气法、锻炼锥体外系运动的活元运动、识别身体运动习性的体癖论、纠正身体过度偏向性运动的整体体操，以及应对感冒、腹泻、昏厥、皮肤病、腰疼、颈椎病、性的诸问题等的各种调理奇方。

活学活用，融会贯通，自会达到“全生”的理想境界，人生也会大放异彩。

## <<脊柱养生秘诀>>

### 作者简介

作者：（日本）野口晴哉 译者：张宏 野口晴哉，1911—1976，日本的整体指导者，野口整体法创始人，提出包括体癖论、活元运动、愉气法、潜在意识论等自成体系的整体学说及实践方法，被誉为整体界的天才。

生于东京，17岁设立自然健康保持会，并逐渐成为手法治疗界的先驱性人物。

1956年设立由日本文部省批准的社团法人整体协会，从此弃手法治疗而专注于从整体出发的体育教育活动。

著作包括《脊柱养生秘诀》《体癖一》《体癖二》《教导孩子的时期》（日本，全生社）等。

<<脊柱养生秘诀>>

书籍目录

第一章 力以气牛 火灾出蛮力 激发内在的力量 回归本我 第二章 行气及愉气 气是物质以前的存在 合掌行气法 胸椎行气法 愉气法 第三章 活元运动 非意识运动 扭转型体癖，字也歪 锥体外系运动迟钝的人 活元运动的诱导练习 活元运动的相互诱导练习 活元运动反应 第四章 体癖论 何为体癖 立姿下的运动特性 各种体癖的行动特性 体癖观察 体重分布计 解读足底体重分布 第五章 整体体操与体癖纠正 整体基础体操 一类上下型 二类上下型 三类左右型 四类左右型 五类前后型 六类前后型 七类扭转型 八类扭转型 九类开闭型 十类开闭型 十一类敏钝型 十二类敏钝型 第六章 活学活用整体法 感冒 手臂疲劳 眼部疲劳 大脑疲劳 晕车晕船 梅雨季节 秋季 醉酒 饱食 食欲低下 腹泻 月经不调 妊娠反应、分娩、母乳分泌 昏厥、痉挛 蚊虫叮咬、化脓 皮肤病 腰疼 颈椎病 性的诸问题 后记 解读潜在的自愈能力

## &lt;&lt;脊柱养生秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：孩子看漫画书时兴致勃勃，让他温习功课，立即就是一副无精打采的样子。

然而，一旦有了兴趣，即便是再难懂的教科书，却也会像看漫画一样津津有味。

有的人加班时呵欠连天，一打起麻将来却通宵达旦。

让出去跑跑腿儿，却畏寒怕冷、磨磨蹭蹭的孩子，一打起雪仗来，即便是寒风飕飕也全然不在意。

妈妈们叹息，孩子真是太任性了！

她们却不明白，这是气在起作用，因此孩子们的应答才总是那么有气无力、不情不愿的。

也许事后孩子们会说，“我不是答应了吗？”

气是心灵相通的桥梁，比语言更重要，气就是这样的。

日常生活中，我们使用着很多与“气”相关的词汇，如活力、生机、气馁、意气相投、气性不合、一鼓作气、有气无力、天气、气息、照顾、装腔作势、慌神儿等。

可气究竟是什么，却难以说出个所以然来。

人们总是无意识地使用着这些词汇。

在西方，没有“气”这个词，有x线，线等，但这些都是物质微粒扩散的形式，不是气。

极光、水蒸气，虽然是气的表现，但也不是气本身。

气是物质以前的存在。

一棵巨大的榉树最初也只是一粒种子，是种子中的气积聚必要的养分，才长成参天大树。

一个孩子拉下树枝找樱花，找不到。

叫来爷爷一块儿找，挖到树根也找不着，结果大失所望。

也许有人会觉得很好笑，可是这与解剖人体寻找生命有什么区别呢？

这并不好笑。

孩子们喜欢求根究底，拆卸各种物品，可究竟也是找不出生命的，只是给妈妈添乱罢了。

气也是一样的。

人也是因气成形，因需求而生的气积聚必要的物质，最后才形成人体。

气是受精卵以前的存在，是物质以前的一种势。

气看不见、摸不着，只能感觉。

也不是凭五官去感觉，只是感觉到而已。

气是势，势创造生命。

行气可增进身体活力，训练从气的引导开始。

有一个人被大家起哄，推到圈子中央要求唱歌。

他的脸不由自主地红了。

是啊，脸红了！

在众人的灼灼注视中，他也注意到自己脸红了，于是拼命想保持冷静。

结果，愈是变得满面通红。

气一上来，心是无能为力的。

不要脸红，要保持冷静。

他越是拼命告诫自己，脸却变得越红，最后只好尴尬万分地退回到人群中，这是气聚到脸上的结果。

后来他说：“我好像只意识到脸了，手呀脚呀好像都不存在了。”

受伤了，一旦发现出血，血就会流得更猛，这也是一样的道理。

行气训练首先引导气在身体任何部位自由地积聚，然后发散。

通过训练，可实现自由聚气、送气和呼气。

训练的目的在于以心引导气的自由积聚、发散，而不是让心受制于气。

下面练习合掌行气法。

首先，双手合掌，在自然吸气的同时有意识地将气从手指吸进两掌之间，然后屏气，再自然呼气，宛如以手掌进行呼吸。

坚持一会儿，渐渐地，就会感觉手掌变暖、变热，有如蚂蚁爬行时的酥痒，或又如清风吹拂时的清凉

## <<脊柱养生秘诀>>

再坚持一会儿，手掌就会渐渐充盈一室，仿佛“天地一指”，不知自己置身何处，也无身体手足之累，只是合掌于冉冉浮云中。

当然，并不是从一开始谁都有这种感觉，只是在练习中，不知何时这种感觉就出现了。

刚开始时，练习在吸气的同时将气从手指吸进两掌之间、再呼气都是比较困难的，只要坚持以这种信念练习手掌的呼吸就可。

## <<脊柱养生秘诀>>

### 后记

一些读者在阅读《脊柱养生秘诀》之后，可能会感到半信半疑。

在他们看来，调理和调养身体不是自己能够做到的。

人们一般习惯认为，治病是医生的事情，调养身体也应该交给专家来做。

作为外行，对自己的身体结构一无所知，怎么能够对自己的身体亲力亲为呢？

然而，精子和卵子结合形成新的生命，分化出眼睛、四肢和内脏等器官，这是自然发生的，而不是依靠知识才出现的。

人体吸收必要的养分，将废物排出体外，腹泻、呕吐则有助于排出毒素。

人体还根据需要，自行分泌胰岛素、肾上腺素以及其他“药物”。

俗话说，求医不如求己，在考虑使用药物之前，可不要忘了发挥人体本身的调节功能。

医生可以使用仪器检查人的内脏器官，却无法了解你的饮食喜好和内心世界。

医生可以通过脉搏知道心跳紊乱，但却不知道起因是失恋、股票跳水，还是因为眼前出现了美女。

褐斑没有出现在你的脸上，却藏在你的心里。

感知自己身体的变化，了解身体的状态，是自我保健的第一步。

依赖别人，不如自己做主。

此外，也有人对“气”的概念提出了不同意见。

何不将“气”想成生命源泉，正如物体移动也需要能量一样。

正是有了气，人才有了行动的动力啊！

野口暗盐

<<脊柱养生秘诀>>

编辑推荐

《脊柱养生秘诀》告诉你感知自己身体的变化，了解身体的状态，是自我保健的第一步。依赖别人，不如自己做主。

<<脊柱养生秘诀>>

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>