

《氣的導引》

图书基本信息

书名：《氣的導引》

13位ISBN编号：978986928129X

作者：片山洋次郎

译者：郭欣怡,謝承翰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《氣的導引》

內容概要

片山洋次郎

1950年出生於日本川崎市，曾於東京大學教養學院修習。20多歲時由於自己深受腰痛所苦，因而邂逅「整體」。受到「野口整體」的啟發，開創出以人體氣流為宗的整體法，並將21世紀解讀為身體發聲的時代，提供「身心皆能獲得舒緩的方法」。

著作包括《呵護自己的整體法》（筑摩文庫）、《傾聽骨盆》（文春文庫）、《整體，讓身體感到自在的祕訣》（筑摩新書）等。

《氣的導引》

作者簡介

暢銷日本近30年的經典之作

風行民間的身心平衡法

小說家吉本芭娜娜大力推薦的「自癒養生法」

你是否曾有過和誰初次相遇就一見如故，覺得身心舒暢？

是否有時沒來由心情不好，胸口彷彿悶住一般？

這原來都是身體的「氣」在作用

「氣順了」身體就會微笑，心也會舒暢

什麼是「氣」

每個人與生俱來都帶著「氣」，氣存在於每次的呼吸之間，會隨著身體姿勢出現變化，影響我們的健康和意識，是生命的原動力，又稱精氣。氣在身體的經絡間流動，穴道就是氣的窗口，人體藉由穴道調節氣的吸收與發散，即為氣的導引。

氣不僅存於人體，也存在於萬物。氣在人與人之間、人與物之間都會互相影響，產生共鳴。因此，每次跟某個人說話就感到心情愉快，或是走進某個空間會覺得渾身不對勁，這些都是氣的作用。

氣，時時刻刻在自我調節

氣的運行，時時都在自我調節，比如：當季節變化，精氣也會進行調節，有時因需要精氣會強烈集中到頭部，額頭就會容易發熱；精氣調節時往手腳流動的氣流很強，手腳就會微微發麻，這也就是為何換季時，特別容易出現各種身體反應。

此外，當身體的氣無法自在流動時，就會藉由像是發炎、過敏等病症，試圖重新取得平衡；若是氣持續無法平衡，就可能導致更嚴重的身心疾病，影響我們的身體健康與心理感受。

也就是說，病症其實是來自身體的提醒，如果常常感冒、身體不適、沒有元氣，覺得身心疲倦，這些都是身體的氣在向你呼喊，並試圖尋求平衡。

進入氣的世界，了解你的身體

作者這套氣的運行理論是為「整體法」，暢行日本數十年，本書詳盡介紹氣與身體、氣與環境的關係，帶領讀者體會氣的影響；作者更以厚實的東方醫學為主幹，輔以西方現代醫學，發展出結合氣功、經絡穴道、整脊、冥想與呼吸的身心平衡之法，協助讀者自行導氣養性，方法包括：

1. 愉氣：「順氣」的手觸療法，藉由稍微碰觸或者接近但不碰觸身體，來暢通精氣取得體內平衡。
2. 活元運動：精氣暢通後，人體為維持平衡出現的無意識動作（自主作動）；生活中許多行動也包含其中，像藉由購物來舒緩情緒，同樣是為了取得精神上的平衡。
3. 找出自己的「身體慣性」，順勢而為：有些人喜歡身體前傾，一緊張就覺得脖子後面緊繃僵硬，這些身體習慣（癖好）都來自於每個人精氣作動方式的不同，作者稱為身體慣性，並將其分為六型共12類。身體慣性除了影響外型與個性之外，更重要的是影響我們的脊椎，也就是影響身體姿勢與健康。了解身體精氣造就而成的身體慣性，是第一步，接下來利用整體法的「實際應用」，讓你活用身體慣性，找回「自癒力」的健康狀態。
4. 對症導氣的實際應用：簡單易做的動作方法，不需強記複雜穴點，只要對症看圖動作，就能導氣自療。

本書不僅是身心健康的養生理論與應用，更說明人與自然、環境的平衡智慧。不需要「勉強」自己，而應該真正了解自己存在的價值，接受身體的回饋。

特別收錄

12類身體慣性表：觀察你的身體，從體型、腿部重心、緊繃中心，進而了解脊椎變化，活用自身的身體慣性，找回「自癒力」。

自行整體表：包括常頭痛、肩膀痠痛、眼睛疲勞、腰痠背痛，甚至是失眠、經期不順、異位性皮膚炎、容易腹瀉或便秘等，都能藉由「實際應用篇」，對症動作獲得改善。

33個「實際應用篇」說明+動作圖解：日常生活動作的導氣，像是「打呵欠」、「伸懶腰」、「抖腳」、「呼吸」等，好好做就能改善身體精氣；微妙運動調整身體的平衡，讓身體富有彈性，精氣自然暢通。藉由上述的姿勢與動作，調整改善精氣不暢的種種身體症狀。

《氣的導引》

書籍目錄

《氣的導引》

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:www.tushu111.com