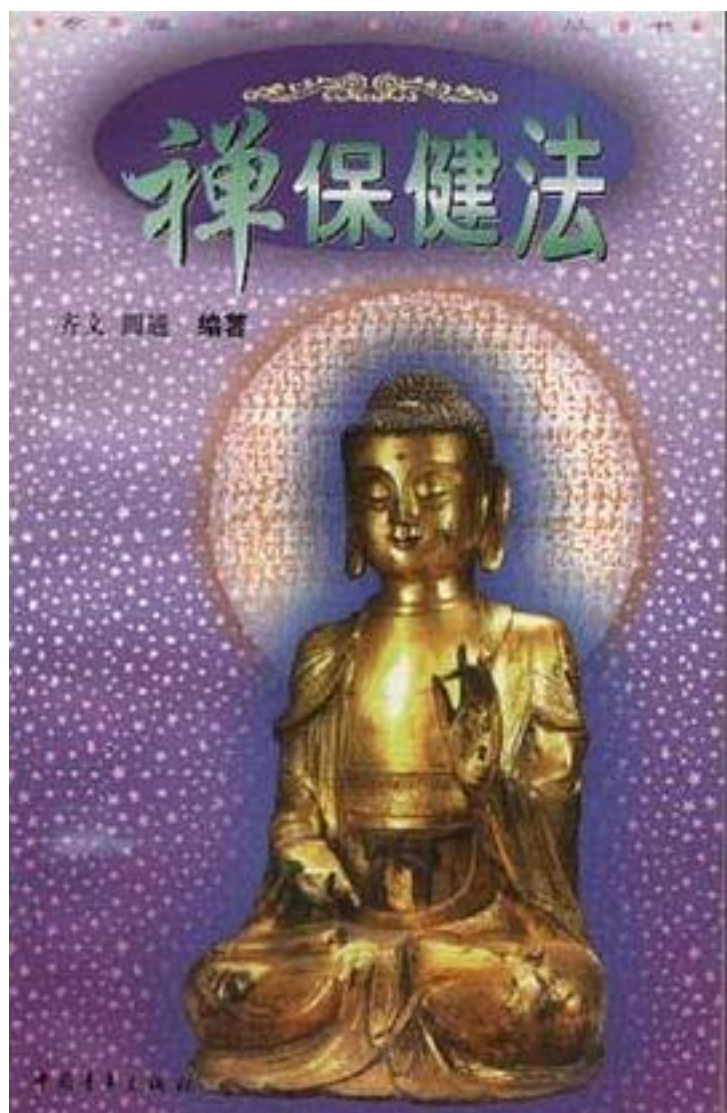


禅保健法



[禅保健法_下载链接1_](#)

著者:

出版者:中国青年出版社

出版时间:1997-03

装帧:平装

isbn:9787500623892

本书浅显明了地介绍禅的健康法，即丹田呼吸法。全书共分七章，从各个方面阐述禅的丹田呼吸法的机理、保健作用与锻炼方法。看似深奥玄妙，实际简单易学，人人可以很快掌握，并能收到明显效果：不仅可以排除杂念，改善情绪，提高疾病自愈的潜能，而且创造出坚强的精神力量，达到新的精神境界，促进健康长寿。本书配有多幅插图，读者在图文并茂的轻松阅读中，必有所悟，必有所得。

作者介绍:

目录: 一 开场白

二 什么是禅的丹田呼吸健康法

（一）被现代人遗忘了的“正确呼吸法”

- 1.昏沉是现代人心的病态
- 2.长寿之药位于肚脐下3.5寸
- 3.心窝与横膈膜间不可思议的作用
- 4.呼吸与自然治愈力
- 5.正确运气以控制心
- 6.丹田呼吸与横膈膜运动
- 7.让肺变空，新鲜空气才会进入
- 8.不知不觉中做丹田呼吸
- 9.运动员体力异常的秘密
- 10.呼吸能治百病的机理

（二）会让心与脑活性化的长气疗法

- 1.磨炼心的“气”呼吸法
- 2.集中与创意是一个问题的两个方面
- 3.丹田呼吸与释迦牟尼
- 4.任何人都可以实行的修身方法
- 5.丹田呼吸为什么能释放潜能
- 6.呼气60秒，效果绝佳
- 7.把精神压力转换成生存智慧

三 用呼吸锻炼胆识的秘诀

- 1.胆识与体育锻炼的关系
- 2.呼吸与胆识的关系
- 3.丹田呼吸不一定要与武术一起做
- 4.西洋式深呼吸的缺点
- 5.锻炼胆识的呼吸法之一
- 6.锻炼胆识的呼吸法之二
- 7.锻炼胆识的呼吸法之三
- 8.多种疾病的治疗效果

四 培养平常心的摄养法

- 1.丹田呼吸与养心养息
- 2.平常心是道
- 3.失去平常心的危险：心火逆上
- 4.如何达到豁达超脱的境界
- 5.得意澹然，失意泰然

6.上虚下实与呼吸主吸从

7.头脑与腹脑

8.如何摆脱虚荣心的折磨

9.如何使心松弛、放松

10.培养平常心呼吸法：完全息

五 磨炼集中力的呼吸法

1.磨炼集中力的呼吸法：三呼一吸的长息法

2.磨炼集中力的呼吸法：屈身息

3.长气丹田呼吸为什么能产生集中力

4.实践用脚心呼吸的秘诀

5.白隐禅师的“内观秘法”

6.对高血压、心脏病亦有疗效

六 开启创意的修养法

1.禅学的本质是创造、启示，手段是呼吸修行

2.启示、创意是在何时产生的

3.长气呼吸与产生a波的关系

4.创造启示、创意的呼吸法：缓息

5.避免过度的情绪波动是最好的健康法

6.启示、创意与行动自由

7.右脑思路活跃的人

8.“无观之观”的故事

9.让你有一颗开阔的心

七 丹田呼吸法的总结

（一）学习释迦牟尼、白隐的修行方法

1.从数息到还·净

2.净化身心以后的世界

3.丹田呼吸、软酥法与白隐

4.菩萨像腹部的秘诀

5.什么是“内观秘法”

6.终极的丹田呼吸法：软酥法

（二）健心、健体的7种秘诀

1.初行丹田呼吸的人

2.尚不明白丹田呼吸要领的人

3.三呼一吸法

4.波浪息

5.短气的波浪息

6.长气的波浪息

7.复合息的波浪息

8.屈身息

9.大振息

10.完全息

11.几种游戏性的丹田呼吸

• • • • • [\(收起\)](#)

[禅保健法_下载链接1_](#)

标签

评论

[禅保健法_下载链接1](#)

书评

[禅保健法_下载链接1](#)