

日本語版出版に際して

まえがき

第1章

人間・自然・宇宙

人間と自然……………22

人間は小宇宙……………28

生命体の生成……………30

第2章

精・気・神

精・気・神とは……………36

人間はどうして

病気にかかるのでしょう……………39

大治癒力……………55

意識と無意識

(顕在または

表面意識と潜在意識)……………57

呼吸の重要性……………59

| | |
|-------------|----|
| 呼吸の種類 | 65 |
| 完全呼吸 | 65 |
| 逆呼吸 | 69 |
| 武息・文息・真息・胎息 | 70 |
| 皮膚呼吸 | 74 |
| 丹田呼吸 | 80 |
| 丹田呼吸と得氣 | 84 |
| 精・氣・神の修練の捷徑 | 87 |

第三章

準備運動・仏武道・

禪呼吸修練

| | |
|-------------------------|-----|
| 準備運動 | 96 |
| 準備運動の各動作 | 104 |
| ① 全身伸張動作(体のそらし) | 106 |
| ② 腰まわし | 106 |
| ③ 座って全身を軽くたたく動作 | 107 |
| ④ 座って足首をまわす動作 | 108 |
| ⑤ 手で足首をまわし、 足底をたたく動作 | 109 |

| | |
|----------------------------|-----|
| ⑥ 三陰交穴の圧迫と大腿部の揉擦 | 110 |
| ⑦ 右足を引きながら 左膝をおさえる動作 | 112 |
| ⑧ 腰を張って左右に動かす動作 左膝を立て、 | 113 |
| ⑨ 体を左側にねじる動作 | 114 |
| ⑩ 両足をひろげて 体を前後左右にひねる動作 | 116 |
| ⑪ 両膝を立てたり 倒したりする動作 | 120 |
| ⑫ 足首鍛練の動作 | 122 |
| ⑬ 両手で両足先を包み、 上半身を前屈する動作 | 123 |
| ⑭ 結跏趺坐のままで行なう 色々の動作 | 124 |
| ⑮ 結跏趺坐のまま、 体を前後に突っ張る動作 | 127 |
| ⑯ 両足を前にのばし、 全身をもたげて振る動作 | 129 |
| ⑰ 足をのばしたまま、 | |

- ⑮ 上体を左右にひねる動作……………131
- ⑯ 指を組んで頭の後ろに置き、
上体を左右にひねる動作……………133
- ⑰ 両腕で両膝を抱え、
体を後ろに転回させる動作……………134
- ⑱ 両足を横に平行にして座り、
上体を前へ
- ⑲ 左右にひねり回す動作……………135
- ⑳ 足の上に座り、頭の運動……………136
- ㉑ 両腕を広げる動作……………138
- ㉒ 両手を相握って、ねじる動作……………139
- ㉓ 手首を折って、
両腕を広げる動作……………141
- ㉔ 肩まわし……………143
- ㉕ 両手を腰にあて、
上体を後ろにそらす動作……………144
- ㉖ 両腕を背中へ上にそらしながら、
体を前に屈する動作……………145
- ㉗ 立座運動……………146
- ㉘ 膝をまわす動作……………147

- ㉙ 両腕を左右に振りまわす動作……………148
- ㉚ 深呼吸……………149

第4章

中気丹法

- 座法・立法・臥法……………154
- ① 座法……………154
- ② 立法……………159
- ③ 臥法……………161
- 中気丹法(前篇25動作)……………164
- 中気丹法(後篇25動作)……………189

第5章

整備運動

- 整備運動の各動作……………216
- ① 身をそらす動作……………216
- ② 上体を左右にひねる動作……………218
- ③ 頭をかく動作……………219
- ④ 両肩まわし……………220
- ⑤ 両手で床を

- ⑥ 上下左右にたたく動作……………221
- ⑦ 手足をあげて振る動作……………222
- ⑧ 足をかがめてもち上げ、体を左右にひねる動作……………223
- ⑨ 足をのばし、左右に円を描く動作……………224
- ⑩ 両手で両膝をもむ動作……………225
- ⑪ 腰と尻を持ち上げ、左右に振り落とす動作……………226
- ⑫ 上体をひっくり返し、胸を床につける動作……………228
- ⑬ 足を持ち上げて、反対側の手の先を持って行く動作……………230
- ⑭ 丹田に両手を置き、全身を持ち上げる動作……………231
- ⑮ 両足を高く上げて、足を宙で動かす動作……………232
- ⑯ 両足手先で全身を持ち上げる動作(アーチ型)……………234
- ⑰ 頸椎、胸椎、腰椎をそらす動作……………236

- ⑱ 上体をひっくり返す動作……………238
- ⑲ 腹ばって足を後ろにのばし上げる動作……………240
- ⑳ 反対側の足を背後で握り、体を後ろにそらす動作……………241
- ㉑ 両手で両足首を背後で握り、全身を前後に揺すり動かす動作……………242
- ㉒ 両手と両足を全身をもち上げる動作……………243
- ㉓ (二入で行なう動作)互いに背負って揺る動作……………245
- ㉔ 足跳び……………246
- ㉕ 深呼吸……………248

第6章

気身法

- 気身法とは……………252
- 賢臓強化運動……………253
- 心臓強化運動……………255

| | |
|---------|-----|
| 肝臓強化運動 | 256 |
| 肺臓強化運動 | 259 |
| 脾臓強化運動 | 260 |
| 腕立て伏せ | |
| (指鍛錬運動) | 262 |
| 腰の運動 | 264 |
| 逆立ち | 266 |
| 腕足振り動作 | 268 |
| 深呼吸 | 269 |

第7章

正しい食餌と断食

正しい食餌と断食.....272

第8章

韓式ヘルスゲーム

韓式ヘルスゲーム①—④.....292

ちとがき