

20230118 新書介紹

-改變生命的力量-專業紓壓法門-太極瑜珈心呼吸

 漢珍數位圖書股份有限公司
TRANSMISSION BOOKS & MICROINFO CO., LTD.

改變生命能量的
專業紓壓法門

太極瑜珈心呼吸

結合環境與養生的健康寶典
自癒身心的靜心方法
回歸自然的紓壓奧祕



陳宗鵠 著

專文推薦（按姓名筆劃順序）

馬偕紀念醫院資深主治醫師 / 施壽全教授

國父紀念館中醫養生講師 / 施瑤媛

健康與建築雜誌社長 / 徐南麗教授

中華元神禪修學會創辦人 / 陳紹寬

台北市中醫師公會名譽理事長 / 陳潮宗中醫師

台北律師公會前理事長 / 黃旭田律師

國際佛光會中華總會長 / 趙怡教授

三軍總醫院松山分院行政副院長 / 劉峻正博士

作者:陳宗鵠

類別:紓壓、健康建築、養生、大健康跨領域

編輯:漢珍數位圖書(全彩)

架構:本書結合身心修鍊與居住空間環境跨領域創作，內容架構分為專業紓壓理論與實踐以及相應的健康支持環境與養生等共三篇。專業紓壓，健康支持環境與養生三篇皆以「道法自然」為理論基礎互為支援貫通。

目的:現代人生活上無時無刻面對各種壓力沒有立即釋放，能量沒有隨時補充，常導致自主神經失衡，內分泌失調，由精神情緒上引發生理病態，現代醫學處理這些身心症所使用抗焦慮藥物和專家諮詢的效果並非十分理想。

本書從「人、健康促進、建築環境」跨領域整合，以順應自然的中華文化精隨為基幹，將唱誦、瑜珈、呼吸、靜坐以及太極拳各種紓壓方法連結貫通，整合成一系列完整的紓壓法門，在自然同頻的健康環境中修行，期能天天紓壓、充電，輔以適當養生方法，找回原本圓滿健康及快樂的初心，發現本我、提升意識，甚而了悟生命的價值及意義。

目錄

推薦序 (按姓名筆畫順序)	13
中西醫一元化 促進全民健康 — 施壽全	14
恢復自我療癒機制 身心靈健康寶典 — 施瑤媛	16
專業紓壓 身心體暢 快樂泉源 — 徐南麗	18
呼吸淨化身心 靜坐打開智慧 — 陳紹寬	20
輕鬆自在練習 回歸自然健康 — 陳潮宗	22
健康是一切 紓壓有方法 — 黃旭田	24
無所住而生其心 — 趙怡	26
人我合一 天地並生 — 劉峻正	28
作者序	31
緣起性空 發現本我	32
前言	39
紓壓充電 回歸自然	40
摘要	44
第一篇 專業紓壓理論與實踐篇	47
第一章 理論	
第一節 這個世界一切皆為能量運化	48
第二節 認識「天人合一」的基本健康觀念	50
第三節 「天人合一」科學說明	54

NTC

3-1 「氣」是大自然與人體的媒介	59
3-2 遵守陰陽氣行時辰，排毒健身	61
3-3 深沈睡覺可消除壓力，撫平負面情緒	63

第二章 實踐 — 唱頌、瑜珈、心呼吸、
靜心、太極拳的功理及功法

第一節 唱頌與祈禱 (chanting)	66
1-1 唱頌與祈禱具有紓壓療癒的功能	66
1-2 唱頌與祈禱具有療效的原理.....	68
1-3 唱頌與祈禱的效益	70
第二節 太極瑜珈.....	71
2-1 陰陽調和連結宇宙能量的太極瑜珈.....	71
2-2 瑜珈的功能與效益	73
2-3 瑜珈修煉動作解析	75
2-3-1 前置動作.....	75
2-3-2 太極瑜珈動作.....	77
第三節 心呼吸	84
3-1 消除壓力淨化身心	84
3-2 心呼吸功能與種類	85
3-3 心呼吸的功效.....	88
3-4 深長呼吸的方法與功效.....	89



NTC



目錄

3-5 屏息.....	91
3-6 呼吸的頻率.....	94
3-7 每天心呼吸修煉功課.....	95
3-7-1 鼻孔交替呼吸法.....	95
3-7-2 勝利式三階段調息法.....	98
(吸四停4呼六停2呼吸法)	
3-7-3 風箱呼吸法.....	102
3-7-4 排毒呼吸法.....	103
3-7-5 深覺呼吸法.....	104
3-7-6 脈輪呼吸法 AM (進階共修).....	106
第四節 靜心 (靜坐或冥想 Meditation).....	109
4-1 為何要靜心.....	109
4-2 靜心的步驟.....	113
4-2-1 靜心入門.....	113
4-2-2 深度靜心.....	114
4-3 靜心如何放下執著.....	116
4-4 開悟大師話語.....	118
4-5 每日靜心修煉方法.....	119
4-5-1 靜心準備動作.....	119
4-5-2 靜心時觀想.....	120
4-5-3 參考功法 Gurujii 21 天靜心法門.....	121

NTC

第五節 太極拳	123
5-1 氣功態	123
5-2 太極拳之基本語彙「勢與能」	124
5-3 修煉太極拳的效益	127
5-3-1 實體有形方面	127
5-3-2 虛體無形方面	128
5-4 修煉心得	129
5-4-1 靜觀太極圓轉文及圖解	130
第六節 每日練習專業紓壓步驟及要領	135
6-1 唱頌	136
6-2 瑜珈	136
6-3 心呼吸	136
6-4 靜心	137
6-5 太極拳	137
附圖：楊式 108 式太極拳式， 太極能量圖第 1 串至第 15 串動作	140


第二篇 | 支持環境篇 151

第三章 融合自然的紓壓空間環境

第一節 頻率震動是人體與是萬物之媒介	154
--------------------------	-----

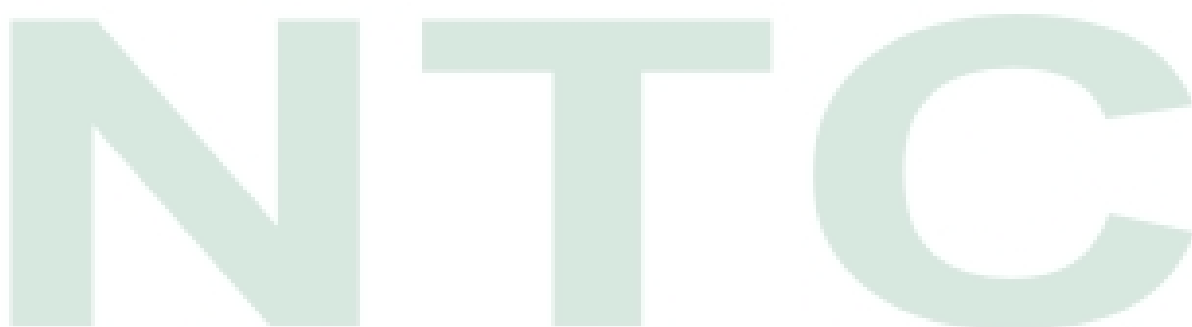


NTC



目錄

1-1 共頻現象促進身心靈平衡.....	157
1-2 回歸自然的居住空間環境.....	164
第二節 日夜有別，陰陽互動的空間格局.....	165
2-1 分區通風方式.....	165
2-2 分區的照明方式.....	165
2-3 冷熱空間分區方式.....	166
2-4 音環境的分區規劃.....	167
第四章 色彩能量的居住環境	
第一節 色彩能量影響健康.....	168
第二節 中華文化五行色在空間的應用.....	170
第三節 人體感應自然元素促進健康.....	172
第四節 住宅空間色彩能量及應用.....	177
第五節 健康的臥室空間規劃.....	182
第五章 健康音聲的靜心環境	
第一節 聲音的起源.....	184
第二節 聲音影響健康.....	185
2-1 音聲共頻的媒介.....	187
2-2 音頻共振的療癒效果.....	188
第三節 音聲同頻的療癒方式.....	189
3-1 人體與大自然頻率共振.....	189
3-2 大腦與經脈頻率共振.....	190



NTC

第四節 音樂療癒效果	192
第五節 銅鑼靜心及療癒	194
5-1 銅鑼音聲開啟脈輪轉化能量.....	195
5-2 銅鑼泛音融入太極拳的勢與能.....	200
5-3 銅鑼靜心修練方法及步驟	203
5-3-1 思維	203
5-3-2 心境轉換.....	204
5-3-3 銅鑼冥想.....	206
5-3-4 練習步驟.....	206
5-4 銅鑼音聲療癒案例	208
註：銅鑼音聲療癒相應的頻率.....	208
第六節 手碟音聲靜心及療癒.....	209
第七節 聆聽五行音樂	210

第三篇 | 養生篇 213

第六章 順應自然的養生法門

第一節 12 時辰養生法	214
第二節 四季養生	217
第三節 節氣飲食	220
3-1 春季蔬菜	221



NTC



目錄

3-2 夏季蔬菜	224
3-3 秋季蔬菜	225
3-4 冬季蔬菜	228
第四節 均衡營養	229
4-1 蛋白質	230
4-2 脂肪	231
4-3 碳水化合物	232
第五節 高齡者營養	233
5-1 充足營養	233
5-2 防止癡呆症營養	241
5-3 骨質疏鬆營養	243
5-4 退化性關節炎	244
5-5 類風溼性關節炎	245
5-6 脾胃及胃潰瘍保養	245
5-7 帕金森氏症營養	246
參考文獻	248

NTC

作者：



陳宗鵠 教授 / 建築師

美國與臺灣開業、教學的建築師。結合東西文化致力於「健康建築」推廣。2012年創立「中華兩岸健康建築策進會」並發行「健康與建築雜誌」推動兩岸交流，以創造全民越住越健康的健康建築為目標。

現職

中華兩岸健康促進建築環境策進會 理事長

健康與建築雜誌 發行人

(亞太經濟體 Apec, 美國全國 NCARB)會員, 美國加州/紐澤西州,

台灣/台北市)開業建築師

財團法人高等教育評鑑基金會，大專校院所規畫委員暨評鑑委員

臺灣評鑑協會科技大學評鑑委員

台灣建築中心綠建築委員會審查委員

台灣國際安全醫院學會常務監事

香港中醫師公會永遠會員 14-台-1361

台灣馬偕紀念醫院 顧問

美國健康住宅顧問團 共同召集人 WELL Home Advisory Co-chair USA