



株式会社ベストブック新刊本のご案内

● 2015年12月発売 ●

名僧・高僧の長寿には理由がある!!

仏門界の威儀「行住坐臥」(歩く・立つ・座る・寝る) 簡単セルフ整体で健康寿命を延ばす!

著者：須藤 剛 (おとう じょう)

1951年生まれ。東洋大学卒。在学時は空手部主将として活躍(国際松濤館7段)。2014年まで整骨治療院を運営。現在は後進に譲り、腰痛予防などの日常生活における健康維持、歩き方から坐り方まで「行住坐臥」について研究している。古芝流棒術継承者としての一面もある。



【目次】

- 第1章 なぜ、名僧・高僧たちは長生きなのか?
栄西・天海僧正・大西良慶和上
- 第2章 日常の立ち居振る舞い一つで健康にも病気にもなる
- 第3章 行住坐臥「行」歩く 歩くスピードが健康寿命を左右する
- 第4章 行住坐臥「住」立つ 自分の立位姿勢のタイプを知る
- 第5章 行住坐臥「坐」座る 座りっぱなしは早死!?
- 第6章 行住坐臥「臥」寝る 就寝前ストレッチで安眠!

ほか

行住坐臥(ぎょうじゅうざが)とは「立ち居振る舞い」を意味する仏教用語。日常生活の「歩く・立つ・座る・寝る」のすべてを修行と考える仏教では、「行・住・坐・臥」を四つの威儀(法則)にかなった振る舞い」として大切にしてきた。著者は、歴史上の名僧・高僧たちが長寿なことに注目。僧侶たちの「行住坐臥」を整体面から研究し、老若男女が手軽にできる独自のセルフ整体術を完成させた。本書は、その方法を簡素に解説します。

五十歳から始める 驚異の「行住坐臥」整体健康法

ーボケ・寝たきりの不安を消すー

四六並製/192頁
定価:1,200円+税

KKベストブック

☎106-0041 東京都港区麻布台3-4-11-3F TEL:03-3583-9762
E-mail:mail@bestbookweb.com HP:http://www.bestbookweb.com

FAX : 03-3585-7703

申込書

申込数	冊	年 月 日
条件	補充注文	
書名	「行住坐臥」整体健康法	
著者	須藤 剛	
定価	1200円 + 税	
出版社	株式会社ベストブック	
ISBN 978-4-8314-0203-5 C0047 Y1200E		

番線印