

NOBUO SHIOYA
Die Kraft strahlender
Gesundheit



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Der japanische Arzt Dr. Shioya hat »Dai-kenkô-ryoku« (Große Gesundheitskraft) im Alter von 94 Jahren geschrieben. In diesem Buch, das in Japan bereits in 12. Auflage vorliegt, beschreibt er seine Philosophie und Technik für ein vitales, gesundes und langes Leben. Den Kern seiner Ausführungen bildet eine unaufwendige, einfach durchführbare Atemtechnik, die sehr wirksam das Element Sauerstoff im ganzen Körper anreichert und damit die Zellen energetisiert. Dr. Shioya erläutert die naturwissenschaftlichen, medizinischen und praktischen Aspekte seiner Technik, deren Wirksamkeit er selbst so überzeugend personifiziert.

»Mit hundert so gesund! Ich selbst bin der beste Beweis. In der Meiji-Zeit (1868–1912) geboren und als ›Warenhaus der Krankheiten‹ verspottet, habe ich sie durch Versuch und Irrtum endlich gefunden – die ultimative Gesundheitsmethode. Jetzt mit hundert kenne ich weder Krankheit noch Senilität. Mein völlig gesunder Körper beweist die Richtigkeit meiner Theorie.« (Dr. Nobuo Shioya)

Autor

Dr. Nobuo Shioya ist ein in ganz Japan berühmter Arzt, Heiler, Spiritist, Golfer, Autor, Vortragender und ein überzeugendes Vorbild für alle, die nach einem langen, gesunden und erfüllten Leben streben. 1902 in Nordjapan geboren, leitete er nach dem Medizinstudium von 1931 bis 1986 eine eigene Klinik für Innere Medizin in Tokio. Nach einer tiefen Erleuchtungserfahrung betätigte er sich seit seinem 91. Lebensjahr als Autor zu dem Themenspektrum ganzheitliche Gesundheit, heilkräftiges Atmen, Spiritualität und Zukunft der Menschheit. Im März 2008 ist Dr. Shioya kurz vor seinem 106. Geburtstag verstorben.

NOBUO SHIOYA

Die Kraft strahlender Gesundheit


Neue Vitalität für
Millionen Körperzellen

Aus dem Japanischen von
Wolfgang Höhn und Mariko Sakai

GOLDMANN

Die japanische Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel
»Dai-kenkô ryoku« beim Verlag Golf Digest Sha, Tokio.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

15. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2006

© 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81675 München

© 1997 Nobuo Shioya

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: photonica/Takeshi Odawara

WL · Herstellung: CZ

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

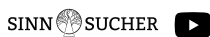
Redaktion: Anja Schmidt

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21743-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Prolog: Ganz tief atmen	13
Strahlende Gesundheit und das Glück des Daseins	13
Sechzig Billionen Zellen regenerieren	15
Kein Leben ohne Sauerstoff	17
Unser Bewusstsein als atmende Wesen	20
Die Unwissenschaftlichkeit der Wissenschaft ...	23
Schulmedizin und <i>kampô</i>	28
Gesundheit für alle	30
I. Dem modernen Menschen fehlt es an Sauerstoff	33
Mit vierundsiebzig am Everest	33
Sauerstoffmangel kann tödlich sein	37
Wenn Gehirnzellen absterben	39
Der Sauerstoffvorrat macht den Unterschied ...	41
Krankheit und Sauerstoffmangel in den Zellen ..	45
Lebensspanne des Menschen und der Zellen ...	49
Die Widerstandskraft normaler Zellen	52
Revolution in den Zellen	56

6 Die Kraft strahlender Gesundheit

Die Cholera Bakterien besiegen	58
Modernes Leben und Stress	61
Dürrer Gaul und tüchtiges Ross	65
Sauerstoffmangel beschleunigt die Alterung	69
Senilität vorbeugen	73
Gehirnzellen arbeiten nur zu dreißig Prozent ...	80
II. Den Körper mit Sauerstoff versorgen	83
Rückkehr zur Jugend nach dem sechzigsten Lebensjahr	83
Nummer 122	86
Die Wirkungen des Handauflegens	90
Selbstvertrauen als Arzt	95
Tuberkulose mit tiefer Atmung heilen	98
Schwere Rückenschmerzen besiegt	101
Prostatahypertrophie ohne Operation geheilt ...	105
Keine Angst bei grauem Star	107
»The only one«	108
III. Der Arzt im Inneren	113
Brust- und Bauchatmung	113
Säuglinge atmen mit dem Bauch	114
Lungenspitzen als Kleinwagen, Lungenbasis als Limousine	116
Die Rolle des Zwerchfells	120
Die Kraft im <i>tanden</i> konzentrieren	122
Bauchatmung dehnt den Darm	126