

《氣的共鳴》

图书基本信息

书名：《氣的共鳴》

13位ISBN编号：9789869318169

作者：片山洋次郎

译者：郭欣怡

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《氣的共鳴》

內容概要

暢銷日本30年的經典身心平衡名著

風行民間的「調心養氣自癒法」

你是否曾和誰初次見面就覺得非常親切、一拍即合？

你是否每次遇到誰就覺得彼此難以溝通、不想靠近？

這些生活中的種種感受，正是「氣」的能量流動所導致

當氣「順暢共鳴」，就能重拾自在安適、從心微笑的健康力

氣的調和之道

氣定神閒、神清氣爽，即為體內的氣運行順暢、調和平衡；當身體敏感僵硬、心情鬱悶，就是「氣的溝通」變弱或不良。上述這種氣的溝通方式稱為「氣的共鳴」。

氣不僅會在自己的體內共鳴，還會作用在人與人之間，甚至擴及環境與世界。氣與周遭萬物間皆存在著連結，因此，生活中許多無以名狀的身心感受與狀態，或是病症與情緒反應，像是感冒、生氣、難過等，正是「氣」的能量流動所導致，也就是氣的共鳴作用。

共鳴 身體與心靈之聲

當身體本身順暢共鳴，就能回應本質過生活，感受健康充盈。人與人之間若能互相持續的共鳴，就如同遇到知己一般，心意相通，彼此理解。這麼一來，一開始就與對方產生共鳴，溝通將變得順暢，自然不會產生莫名的誤解，或相處時覺得疲倦。

因此，不妨利用呼吸、姿勢、四季調理、讓脊椎富有彈性等，各種讓「氣」集中與釋放的身體調整技巧，找回元氣活力，無論自己、面對他人，甚至與環境都順利達到良好共鳴，就能真正樂活、健康愉快。

順應「身體慣性」，讓氣順暢共鳴

每個人與生俱來擁有不同的身體慣性（像是身體前傾、一緊張就頸脖僵硬等身體習慣。這些身體癖好來自於每個人精氣作動方式的不同，共分六型12類），不僅影響身心與個性，更成為是否能與他人順暢共鳴的關鍵。像是左右型身體慣性的人，在團體中較能發揮所長，擁有包容寬廣的思考方式，適合擔任企業家或演藝等相關工作。如果順勢而為，最後成為明星，此人的氣一定能順暢共鳴，讓他在從事演藝工作時更得心應手。

從氣的角度觀察身體，了解有自己有哪些身體慣性後，我們將可直接觀察到最單純的樣貌。了解身體慣性，依循氣的本質狀態過生活，就像從身體根源解析自我性格，進而找到生活的真義，釋放外在加諸的壓力，最終你會發現 氣定神閒、健康自癒的自己。

重拾「內在初心」，回歸身體本質

作者在本書中思考什麼樣的氛圍才是人與人之間能夠「歇口氣」或是「感到安心」的環境或關係，認為我們必須重新信賴與生俱來的「身體智慧」，即藉由「氣」來溝通。為了「活得好」，不僅僅是身體沒有病痛不適，更是每天擁有內在滿足的能量，除了自己，包括與他人、與環境，都需要彼此寬鬆且開放的共鳴，我們才得以獲得「自在平衡」。

本書以「氣的角度」介紹人體從出生到成長的發展，並說明時代產生的變化，包括家庭、文化與社會，身處其中讓人產生不同的身心樣貌。期待藉由此身體氣學，讓身處資訊洪流的人們，重拾初心，探索生存與充實生活的方法。

本書特色

- (1)【真人實證】作者親身研究並自創，結合身心的自癒療法，充分緩解症狀。
- (2)【深入淺出】文字淺顯，解釋人體的氣與共鳴間的關係，有效解釋體內氣流。
- (3)【經典重現】原書在日本已暢銷三十年，首次在台推出，台灣、日本一致好評。

《氣的共鳴》

作者簡介

片山洋次郎

1950年出生於日本川崎市，曾於東京大學教養學院修習，目前為氣響會整體道場負責人。20多歲時由於自己深受腰痛所擾，因而接觸到了「整體」。之後在接受「野口整體」思想激發的過程當中，創造了獨門的整體技術，並將21世紀解讀為身體發聲的時代，為身體發出的警訊提供「身心皆能獲得舒緩的方法」。著有《氣的導引》、《呵護自己的整體法》（筑摩文庫）、《傾聽骨盆》（文春文庫）、《整體讓身體感到自在的秘訣》（筑摩新書）等。

《氣的共鳴》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com