

# 《簡單生活禪》

## 图书基本信息

书名：《簡單生活禪》

13位ISBN编号：9789575656782

10位ISBN编号：9575656784

出版时间：2005年05月05日

出版社：臺視文化

作者：少林氣功內

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](http://www.tushu000.com)

# 《簡單生活禪》

## 內容概要

走路，可以是一種身體與心智能量交換的運動；呼吸，原來是與天地能量的感通；吃飯，其實是一種化學能轉換為電能的儀式，至於我們的手與腳，原來是可以牽動智慧與整體生命力的奇妙器官！藥補不如食補、食補不如氣補、氣補不如心補，在人體的小宇宙中，從呼吸、心跳，乃至於生理時鐘的變化，您可以輕鬆地看見奇妙的節奏秩序；再透過「少林氣功內勁一指禪」的素樸招式，您會發現生命的動能原來就存在於我們的生活中！

## 作者簡介

賴允政

資歷：

中華民國養生休閒協會執行秘書

桃園縣中華易理文化協會監事

「Crystal的水晶魅力報」電子報

「允政的經絡穴道養生筆記」專欄作家

「Crystalme生活雅舖」自然能量養生顧問

台灣南少林氣功內勁一指禪協會氣功教練暨理事

中國生產力中心「能力雜誌」專欄寫作

財團法人國家實驗研究院科技政策中心(原：行政院國家科學委員會科技資料中心)

從民俗療法專家曾水先生學習「少林氣功點穴」

從大陸國寶級氣功師王瑞亭先生學習「少林氣功內勁一指禪」氣

元智大學終身教育部「民間療法師資培訓班」第五期結訓主要涉獵範圍：經絡自然養生、禪佛、心智科學、現代藝術嗜好：看書、油畫、捏陶、遊山玩水

陳楸杉/動作示範

學歷：

美國阿肯色州立科技大學體育教育學碩士

私立輔仁大學體育系

現任：

國立台灣藝術大學體育教學中心兼任有氧教師

國立台北大學休閒運動與管理學系兼任拉丁有氧教師

臺北市立松山家商韻律體操隊教練

專長：

韻律體操、舞蹈、有氧舞蹈、瑜珈

## 書籍目錄

### 卷壹 順著天地之勢養生

- 01 順著時間節奏過日子
- 02 蓄勢待發的春天養生
- 03 夏天是清心的季節
- 04 潤肺防燥的秋季養生
- 05 收養含藏的冬季
- 06 旋繞運動的生命美學
- 07 與天地能量共振

### 卷貳 鼓動生命的氣機

- 01 用聲波振開身心靈
- 02 用節奏丈量生命的厚度
- 03 用健走調度天地的能量
- 04 飲食備忘錄
- 05 多嚼一口、少吃一口
- 06 用丹田呼吸抽動生命的能量
- 07 蕩氣迴腸說丹田
- 08 小手指大乾坤
- 09 寶貝您的腳丫

### 卷參 簡易的生活功法

- 01 古老功法的智慧
- 02 末梢能量養生
- 03 波動能量自由操
- 04 收功(一)2
- 05 收功(二)

### 卷肆 禪在生活中

- 01 當心情有點藍藍的憂鬱時
  - 02 當腰痠背痛讓人生變黑白時
  - 03 當血壓不聽指揮亮起紅燈時
  - 04 當感冒的感覺襲上心頭時
  - 05 遇上每個月都叩門一次的煩惱時
  - 06 你有怎麼都瘦不了的小肚肚嗎？
  - 07 需要排二便、清百毒時
  - 08 豐胸健胸一起來
  - 09 讓你改頭換面的三分鐘
  - 10 你有難以開口的毛病嗎？
- 【附錄】穴位示意圖

# 《簡單生活禪》

## 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](http://www.tushu000.com)