

《呼吸的神奇力量》

图书基本信息

书名：《呼吸的神奇力量》

13位ISBN编号：9789866323096

10位ISBN编号：9866323099

出版时间：2010-3

出版社：生命潛能文化事業有限公司

作者：德瓦帕斯 Devapath

页数：208

译者：黄翎展

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

《呼吸的神奇力量》

內容概要

內容簡介你可曾想像過「呼吸」之於我們，是多麼重要、不可缺少？人從出生時的洪亮哭聲開始了第一口呼吸，此後的一生都不曾停止。屏住呼吸，你會逐漸變得疲累沮喪，生命失去吸引力、性慾甚至行動的欲望。

正確的呼吸能夠幫助我們解除壓力、療癒內在的傷痛，為我們平息頭腦的紛擾，帶來生命的活力與歡愉。呼吸讓我們覺察自身的存在，喚醒我本即是的爱。不僅如此，一個覺察到呼吸的價值的人，也將無法再對我們賴以為生的空氣漠不關心。將不會無意識地毒害地球的呼吸，更能以珍惜的態度，重新發現自己和自然的和諧友誼。

生命深呼吸的全新品質正在呼喚我們。在本書中，德瓦帕斯透過一系列好玩有趣的靜心，帶領我們透過深深的呼吸，學習以信任與放鬆進入生命自然的藝術，蛻變生命的品質。隨著呼吸之舞行動吧！你將像個孩子般，享受呼吸靜心帶來的無邊自由。

《呼吸的神奇力量》

作者簡介

作者介紹 作者簡介

德瓦帕斯Devapath

德國基爾大學醫學院畢業，行醫多年，為尋求新的醫療及預防性的醫學，開始致力於「身心靈整合治療」的探索。二十多年來專事於呼吸治療、原始治療與諮商的工作，帶領治療師培訓課程，重點皆集中在健康預防、壓力管理、靜心與生活、自我內在的蛻變，藉以提升個人的意識。

1991年他在印度奧修社區多元大學創辦「呼吸能量學院」，並發展出奧修治療師訓練「道上之光」與「奧修呼吸能量訓練」。2003年起，於義大利托斯卡尼創辦夏季多元大學（Summer Multiversity）。多年來，在歐美各地帶領各種心靈成長團體與訓練課程。

譯者簡介

黃翎展Amar

目前任職於普拉香堤靜心中心，從事身心整合與意識蛻變工作，帶領奧修靜心、家族系統排列、童年制約解除、光的課程等、譯有《家族系統排列治療精華》（與林群華合譯，生命潛能出版）

《呼吸的神奇力量》

書籍目錄

本書目錄序言

第一章 覺知的呼吸：身體部位接觸靜心

第二章 解除壓力的呼吸：釋放緊張的動態性靜心

第三章 內在療癒的呼吸：打開橫膈膜靜心

第四章 歡愉的呼吸：骨盆呼吸靜心

第五章 譚崔呼吸：生命之火靜心

第六章 放鬆頭腦的呼吸：亂語靜心

第七章 成為情緒主人的呼吸：讓你掌握情緒的靜心

第八章 進入自身之美的呼吸：敞開腹部/心的靜心

第九章 與生命之海一同呼吸：海浪靜心

第十章 在愛與靜心中呼吸：愛的神奇力量靜心

關於作者

《呼吸的神奇力量》

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