

《鬆肩頸，斷開百病源:疏通全身能量的肩頸》

图书基本信息

书名：《鬆肩頸，斷開百病源:疏通全身能量的肩頸釋壓操（60分鐘示範DVD）》

13位ISBN编号：978986136448X

出版时间：2016-3-1

作者：林蓓莉

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

《鬆肩頸，斷開百病源:疏通全身能量的肩頸》

內容概要

超值贈送！老師親身示範、足足60分鐘的「肩頸釋壓操DVD」

作者自悟研創的健康法，推廣數十年，教學足跡遍及總統府、衛生局、公私立醫院、全國多所企業和社區大學！

教你從調整全身新能量、放鬆肩頸肌肉和壓力，喚醒身體的自癒力，對「因」治療以避免生病！身體猶如水道，打通才能健康，但肩頸僵硬卻造成身體氣血的重大堵塞，形成疾病之源。

順氣鬆肩頸，不僅可解除姿勢不正，更能強化你的自癒力！

從小病到大車禍，都能加快復元！

林蓓莉自身從2009年的大車禍中，因嚴重開放性骨折多次手術，短短幾年後再成功挑戰奇萊南華山，重新見證順氣健康法的自癒奇蹟！

千萬不要小看這裡痠、那裡痛

不是病的腰痠背痛若未能及時釋放，會逐漸回堵到胸腔及肩頸，使得胸腔肌肉和神經血管硬化，進而影響整體神經系統和心肺功能的健全。若輕忽不理，各種病痛就會找上身，甚至造成致命的後果。

對「症」下藥還不夠，對「因」治療才能斷百病根

僵硬痠痛是身體給我們最清晰的警訊。從「肩頸」這個健康關鍵著手，以順氣健康法梳理與調整全身能量，釋放體內長期積累的壓力，使能量正確歸位、達到平衡，當身體機能恢復正常運作，自然能常保安康，百病不沾身。

為什麼「肩頸釋壓操」能有效解除健康危機？

「肩頸釋壓操」是從根源處著手，來化解肩頸僵硬及其可能導致的可怕後果，而且能為身體帶來正面的效果：

1. 「不直接在痛處下手」，以柔和疏通的手法來釋放壓力、排出毒素。

2. 循序漸進放鬆關節、韌帶及肌肉層，運用肢體活動的能量變化，做到肉體與能量的調和。

3. 以自然法則為根、能量及人體自然機轉為本，深入剖析病因，並由病根著手，真正提升身心的健康狀態。

《鬆肩頸，斷開百病源:疏通全身能量的肩頸》

作者簡介

林蓓莉

台灣自然療法先驅

現任中華順氣研究會理事長、林蓓莉身心管理學苑執行總監。因為自小體弱多病，嘗遍各種治療、中西藥物，但都不能讓她真正脫離病痛，所以對於「健康地活著」有別於一般人的渴望。

為了尋找一個能全盤適用，值得用一輩子實踐的健康法門，學習了各種學派的健康法，從打坐、氣功、心法……無一不學。繞了一大圈之後才領悟到，一個正確的健康法門，不應設限，也不該難如登天。於是融合各方所學，找到適用全年齡，不分場合和時間，人人都能練的健康法，自成一門「林蓓莉順氣健康法」，研創一系列順氣身心調理操，提供符合現代人需求的養生法。

林蓓莉倡導自然療法近30年，傳授「林蓓莉順氣健康法」20年逾，足跡遍及總統府、衛生局、行政院公務人力發展中心、中華電信及彰化銀行等各機關團體，此外，也成立林蓓莉身心管理學苑培養傳道師資，發揚「簡單易學、自然柔和」的健康法理念。相關著作無數，《林蓓莉順氣健康法1~3》《拍拍寶貝成長一倍》《鬆肩頸，斷開百病源》。

林蓓莉身心管理學苑 <http://www.lifeteach.com.tw/>

林蓓莉身心管理學苑YouTube頻道 <https://goo.gl/mLOR8A>

林蓓莉順氣健康法粉絲團 <https://www.facebook.com/lifeteach/>

書籍目錄

<序> 明醫、明師，自在我心

第1章、肩頸僵硬是百病的根源

- 1.不可輕忽肩頸僵硬
- 2.一朝解症？！哪有這麼好的事
- 3.肩頸內的生命密碼
- 4.時時順氣鬆肩頸，病痛不上身

第2章、治病於未病的健康之道

- 1.享壽，還得能享受才行
 - 2.你選擇的方法，是治標，還是治本？
 - 3.遵循自然的身心能量學 林蓓莉順氣健康法
- 第3章、自己就能做！診斷健康情形的自檢自查法

- 1.在未病前預防，才是有價值的健康檢查
- 2.看懂潛藏在身形裡的健康密碼

第4章、不受時空限制的自然療法

順氣肩頸釋壓操

· 基本動作

動作A 身心調和

PART1.站姿

動作B 百花盛開 前置動作、加手動作

動作C 八面玲瓏 前往後、後往前

動作D 順水推舟 拍滑

動作E 順水推舟 敲拍滑

動作F 八面玲瓏 抬腳下掉

動作G 風起雲湧 腰椎

動作H 風起雲湧 顱腔之前往後、後往前、右往左及左往右

動作I 風起雲湧 肩胛

PART2.坐姿

動作J 大腿拍滑

動作K 手臂、手掌背拍滑

動作L 敲腕骨、手掌背

動作M 撫撥斜方肌

動作N 順水推舟 拍滑

第5章、活用肩頸釋壓操，小病小痛自己救

順氣、鬆肩頸，斷除可能引發的各種難纏疾症

- 1.偏頭痛
- 2.失眠
- 3.鼻竇炎、鼻子過敏
- 4.五十肩
- 5.富貴手
- 6.汗皰疹
- 7.胃痛
- 8.脹氣
- 9.手腳冰冷
- 10.經痛
- 11.雙手、雙腳腫脹
- 12.落枕
- 13.提升免疫力

《鬆肩頸，斷開百病源:疏通全身能量的肩頸》

- 14.新陳代謝症候群
- 15.心血管疾病
- 16.乳癌、肝癌

《鬆肩頸，斷開百病源:疏通全身能量的肩頸》

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