

《神奇的深呼吸自療法》

图书基本信息

书名：《神奇的深呼吸自療法》

13位ISBN编号：9789576966262

10位ISBN编号：9576966264

出版时间：2007-5-20

出版社：新自然主義股份有限公司

作者：龍村修

页数：240

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

《神奇的深呼吸自療法》

內容概要

食物與運動是影響身體健康的要素，但在這兩者之外，還有一個常被忽略的因素，那就是呼吸。畢竟人可以什麼都不吃，只要喝水，就能維持生命數十天，但是一旦停止呼吸，生命就會立即終止。呼吸是生命之源，但卻常被人們輕忽，現代人的呼吸正逐漸變得柔弱無力，只用嘴巴呼吸的小孩也越來越多，淺呼吸造成許多慢性疾病，但我們卻不自知。

如果想要調整體況、增加體力、讓精神安定，養成正確的呼吸方法就是最佳捷徑。本書作者龍村修是日本知名的瑜伽指導專家，他累積30的教學經驗，結合瑜伽與丹田呼吸法等日本自古以來的傳統養生方法，獨創龍村式呼吸法。這種呼吸法不只著眼於肉體上的健康，也注重人性的整體提升與加強，其內容包括人人都會做的簡易的體操，到生活中、生意場合立即有用的呼吸法。如果我們能視自己的狀況改變呼吸法，壓力、煩惱、或者身心疲憊等問題，便能夠得到抒解緩和。更重要的是，這是一套任誰都可以輕鬆實行的呼吸法，在公車裡、走路的時候、睡覺前……，不受時間地點限制，每個人都可輕鬆地做呼吸練習。

透過本書，期待更多人注意到呼吸法的重要性，從而學會正確呼吸，逐步調整自己的氣息，擁有更健康且安穩的心來度過人生。

本書特色

1. 作者為日本瑜伽大師，修結合瑜伽與丹田呼吸法，獨創輕鬆可行的呼吸法。
2. 以淺顯文字佐以科學原理，分析淺呼吸帶來的種種問題，讀者可藉此檢視自己的呼吸是否正確。
3. 以圖解說明改善呼吸的簡易體操，方便讀者自我練習。
4. 針對各種病狀，提供立即有效的呼吸法：減緩牙痛與胃痛 焦慮時冷靜下來 提高集中力 緩解焦躁 消除便秘 預防宿醉 讓戒菸與減肥成功 血壓值回歸正常 增進活力 商務成功 讓小孩脾氣不會暴躁 獲得深層的放鬆……等等

《神奇的深呼吸自療法》

精彩短评

1、非常不错。本书呼吸的方法很多，现在只在坚持做几个，效果不错。呼吸，是最便宜的宝贝，我们都很容易忘记。

《神奇的深呼吸自療法》

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