

# 《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！》

## 图书基本信息

书名：《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！》

13位ISBN编号：9789866185724

10位ISBN编号：9866185729

出版社：瑞昇

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)

# 《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！》

## 內容概要

人體其實就像樂器一樣，各種器官與內臟協調運作的話，就可以發出美麗的音色，而骨盆就是位於身體中心的指揮官！《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！》作者為執業超過30年以上的整體療法師傅，他認為，人體由於能量流動的方式不同，每個人都有著自己獨特的聲音（活動特性）。人體的聲音可分為10個種類，就是10種體癖。體癖是依據骨盆類型來分類。骨盆的動作方式不同，會使身體的能量有不同的流動方式，所以累積壓力的部位以及放鬆時的重點也大不相同。書中詳細介紹各種體癖的人喜愛且適合的生活方式，並藉由簡單的體操幫助調整身體的狀況。除了身體之外，體癖對於心理上的傾向以及溝通方式，也會帶來很大的影響。《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！》不單單要教你如何照護自己的身體，更從心靈、人際關係多方面探討。由於身體的聲音不只存在於內側，也會傳達到外側，因此人體會相互產生反應，就如同音叉一般，一旦波長相合，就為產生共鳴。作者強調，每個人都有適合自己的生活方式，不要盲從社會風氣與壓力。藉由傾聽身體的聲音，找出屬於自己的力量並且善用它。期待每位讀者都能夠肯定原本的自己。

# 《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！

## 作者簡介

片山洋次郎，1950年生於川崎市。曾在東京大學教養學部修習。主持氣響會整體道場。片山洋次郎以「野口整體」的思想為基礎，創造出獨創的整體療法。他藉由準確掌握每個人的「體癖」，搭配誘發骨盆深層的呼吸法以提升效果，提出讓身體、心理和人際關係都能「自由自在的生活」此睿智建議。 相關著作：《傾聽骨盆，健康活到99》（瑞昇文化出版）。

# 《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！》

## 書籍目錄

前言第一章 何謂「體癱」1.身體會發出聲音身體是樂器的集合體肢體動作和習慣是有意義的睡姿是容易了解的指標為何要活用體癱活用歪斜的基本方法有關身體的共鳴正向地利用共鳴作用2.骨盆決定體癱從體癱看個性體癱的分類頭腦型--能夠自行告一段落的第1種是鋼琴而聲音能夠傳到遠方的第2種則是小喇叭消化器官型--擅長以群體為單位來進行協調第3種是小提琴，而第4種則是中提琴呼吸器官型--第5種是活動度大的鼓而第6種則是能管，屬於另一個世界的聲音泌尿器官型--第7種是震耳欲聾的電吉他而第8種則是屬於宗教音樂的管風琴骨盆（生殖器官）型 第9種是在背後出力的低音提琴而第10種則是具有明星特質的獨唱歌手過敏型（第11種）和遲鈍型（第12種）不拘泥於尋找體癱第二章 回復身體的聲音1.從內側來感覺的技術試著碰觸自己的身體從身體內側來感覺以手肘來消除眼睛疲勞碰觸的意義尋找共鳴點2.回復腹部的力量從腹部來看身體的狀態上腹部 反映了全身的緊繃的區域中腹部 - - 腹部第二下腹部 - - 顯示身體能量的部位睡眠、骨盆以及腹部的氣壓分布側腹部是第三腰椎的指標感冒時的腹部氣象圖3.活用共鳴的力量活用共鳴以內側的感覺來偵測首先是解除防備姿態以共鳴作用來使對方放鬆放鬆胸部的中央部位（第五胸椎）將背部分為五個區域來審視以呼吸來偵測碰觸薦骨以回復骨盆的力量最後是消除下肢的沉重感整體療法的要點 - 「啐啄同時」身體的深奧智慧整體療法就是延長呼吸的「呼」和「吸」之間第四章 使家庭關係和緩家庭關係和「腰部狀態」容易造成身體過度反應的地點擁有第10種體癱的父母親會具備過度的存在感「拼命地去做」就會造成「呼吸困難」試著往後牽拉人體在成長時期的變化 - - 每個階段都很重要利用擁抱來產生協同效應不哭的嬰兒是過敏在六歲的階段要讓孩子休養陪在他身邊，並無條件地肯定他「等待·放棄」的重要性交由他人負責的智慧認同與父母相似的自己父母親就算不完美也無所謂夫妻關係危險的搭配卻有其魅力就算契合度高，有時也會很難相處接納體癱第五章 如何照護病人 - - 有關居家照護現代家庭中的照護問題看護並不是治療而是「心靈的專注」看護病人的三個重點 - - 飲食、排泄、睡眠食慾 - - 打通腹部氣流排尿 - - 打通側腹部氣流睡眠 - - 除去下肢氣流的阻礙「使得呼吸變得輕鬆」是共通的基礎在疾病的不同階段，會有不同的需求因為體癱的不同，病人的需求也會有所不同在人與人之間發生的、超越常理的事盡情地活過之後的死亡終章 碰觸？發出聲音的能力共鳴和生存的能力我的原始經驗與令人感到舒服的人來往肯定現在的自己「存在」所帶來的安心感後記

# 《傾聽身體聲音，打造專屬養生方案！

## 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)