

《傾聽骨盆，健康活到99》

图书基本信息

书名：《傾聽骨盆，健康活到99》

13位ISBN编号：9789866185403

10位ISBN编号：9866185400

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

《傾聽骨盆，健康活到99》

內容概要

骨盆是一個容易被我們忽略的部位，但是它其實會忠實的呈現出一個人身心的能量，也就是一個人的體力與意志力。骨盆並不是穩固不動的坐守人體的中心，它其實會依循季節以及人體的節奏緩緩變化。骨盆會在身體處於緊繃狀態時閉合，在身體想要放鬆時開啟。隨著骨盆的開閉，人體也會受到影響產生不同的狀態。

《傾聽骨盆，健康活到99》為作者片山洋次郎集結30年整體治療的經驗而成。他從各個方向探討骨盆對身體的重要性，許多看似與骨盆毫無關聯的事情，其實都會受到骨盆的影響。例如：睡眠、注意力、月經、甚至於孤獨與不安等心理層面的感覺，都與骨盆有關。書中除了講述骨盆與健康的關係，並提供該如何藉由簡單的體操與姿勢達到放鬆骨盆的效果。此外，更依據骨盆的類型將人的性格分為12類，每種體型都會因為腰椎的使用習慣，而發展出各種不同的心理特性。

《傾聽骨盆，健康活到99》

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。作品有：『傾聽身體 - 活用「體癖」的整體療法』（文藝春秋）、『整體療法。從共鳴開始 - 氣的觀察』、『從整體療法來看氣與人體』（以上為筑摩書房的文庫版）。『整體療法 讓您變得輕鬆的技術』（筑摩書房的新書）等等。新書預告：『傾聽身體 - 活用「體癖」的整體療法』（暫譯）（三悅文化）。

《傾聽骨盆，健康活到99》

書籍目錄

第一章 骨盆是不說謊的... 整體療法的著手方法讓身體的「功能」發揮作用「平凡地活著」是最大的奇蹟了解身體就能活得更輕鬆第二章 骨盆開啟了就睡得好腹部的氣壓分布圖所有的緊繃都與鳩尾有關回復隨著呼吸而進行的全身協力運動舒緩胸部的緊繃要從第五腰椎著手睡眠是來自於呼吸的頂級按摩第三腰椎的放鬆方法難以入睡的原因是在於第一腰椎睡眠呼吸中止症候群必要的睡眠時間依骨盆類型而異深層呼吸的睡眠能帶來好精神真正的專注是從骨盆產生的讓頭腦冷靜下來骨盆和頭部的動作是相關的專注的三個階段「無法長期投入的人」的骨盆無論如何都無法滿足的上癮症脫離亢奮和頹喪消沉的循環 - - 「等待帶來專注」孤獨來自於骨盆現代人的身體變得更加敏感骨盆的傾斜會引發胸部的過度緊繃胸部和情感有著直接的關聯確認胸部的緊繃狀態「火冒三丈」是因為第五胸椎過度緊繃在骨盆的變動期重塑身體骨盆時常在動作著造成生理痛、經期不順的原因生理期間的焦躁也跟骨盆有關骨盆一旦開啟就容易發福身體會因應季節變化而時常改變8身體在春天時容易陷入狂熱狀態身體在夏天時胸口會有壓迫感秋天食慾旺盛，但其實腸胃活動不佳冬天時要保持腳踝、手腕以及頸部的溫暖骨盆類型和人際關係何謂體癩過敏體質的人增加了體癩和契合度體癩並無優劣之分溝通和身體特質具備柔軟的自我形象傾聽身體身體正是安居之地.....

《傾聽骨盆，健康活到99》

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