

《原来心可以跳舞》

图书基本信息

书名：《原来心可以跳舞》

13位ISBN编号：9787504367099

10位ISBN编号：7504367095

出版时间：2012-11

出版社：中国广播电视出版社

作者：郭健

页数：176

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

《原来心可以跳舞》

前言

时间过得真快，那段刻骨铭心的日子过去已经九年了。当我笑着说今年才九岁，总是会有人投来奇怪的眼神，让我来告诉你吧：曾经我走入癌症的绝境，几乎一抬脚，就接近死亡。幸好我没有屈服于病痛，微笑面对，积极治疗，生活终于没有辜负我的乐观，我用良好的生活习惯和坚持瑜伽禅舞的练习赢来了一路向晴的崭新篇章。冥冥之中有一只翻云覆雨手，会让你体会不期而至的苦，却也会让你体会不期而至的收获，请允许我絮叨一下那些和涅槃有关的陈年陈事。在2005年6月，我在北京中国瑜伽健身大会新闻发布会上，作为大会专家委员会的专家代表发言。在发言的最后我说道：是瑜伽帮助我走出了癌症的阴影，给了我第二次生命，我要用新生的生命更好地去传播瑜伽！会后，北京《时尚健康》杂志的孙雅君主编找到我，因为我全新的生命和对乳腺癌的态度让她欣喜，于是她希望能为我做一个人物专访，并要为我拍摄一组叫做“粉红丝带”活动的照片。这也是我第一次认识到“粉红丝带”是个特别有意义的活动，它由美国雅诗兰黛夫人发起，每年的十月是“粉红丝带”关爱月。于是，我欣然同意拍摄我人生中尺度最大的一组裸胸照片并刊登于时尚杂志上。我从来没想到这张封面照片是中国粉红丝带活动历史上第一张裸胸的乳腺癌警示照片，而且照片上的“粉红丝带”是中国第一条系在乳房上的“粉红丝带”！这让我有一种感动与使命感，我愿意把更多关于自我关爱和瑜伽的正面能量传递给普天下的姐妹们。今天，当我面对着窗口四季常青的香樟和院子里开成串的小白花时，忽然觉得有很多话想说，和自己说，和你们说，和在这场漫长人生旅程里修行的每一个姐妹说——每个女人的一生都应该是一场漫长的修行，我们既要像那些大海边飞翔的海鸥般勇敢，也要像大海里此起彼伏的大朵浪花般有惊涛拍岸的力量。当轻风在海天之间行走，人间被爱贯通，你要学会深爱这样轻快的从容，也要喜欢用祥和的韵律来表达自我，让你的呼吸更轻缓一些，努力把自己的存在感降至最低，当风吹草低拂过花鸟，你会更理解生命的内涵。你会懂得最好的女人都应该如磐石里开出的花朵般乐观而坚强，活得简单，善解人意，不纠结、不钻牛角尖儿。该强则强，该弱则弱。不为他人而活，学会选择，洁身自好，学会拒绝，学会珍惜，学会遗忘，学会抓住，学会放手，学会看开，学会放下。有人说人生是一个舞台，每个女人都应该是自己生命的舞者，而我说舞蹈其实是女人生命的灵魂。当我们可以看见花海洋林，你就能学会宽容世界；当我们能够穿越生死，微笑看晨起的阳光雨露，你会觉得大雨之于这座城和你，也仿佛一场精神瑜伽在盛大轻舞，你内心燃烧的篝火，足够支撑你在未知的每一天穿行。你一定要相信你的心有多大，舞台就有多大，路过繁华处，低头观自在。不管你在哪里，过着什么样的日子，你都可以闭上眼睛，将意识放在呼吸上，随着音乐的旋律慢慢舞动起来，让内在的能量与音乐的能量产生共鸣。来，语言终归是贫乏的，生命应该雀跃，不该死气沉沉，要把每一天活得独特且精彩。舞起来吧，把你的双手伸展开，向宇宙表达你对爱的渴望，去坦然接受每一份生命对你的馈赠，在自由的舞动中，感受你的心慢慢地打开，感受你自己的日渐强大。就这样，让舞蹈如你的乐观精神一样，随时发生、随时接受，你的独舞有着不会被淹没的优雅，随性而自然，而你终会看见——你生命的光芒会悄然惊艳着你和你爱的世界！

《原来心可以跳舞》

内容概要

《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》内容简介：女人的一生总是充满着各种磨难，因而这样的人生显得很长很长；而女人们的幸福，就会显得越发短暂。中国著名瑜伽老师郭健的幸福生活却是很多女人幸福的总和——在身边众多女人迷失自我的时候，她却发现了自己的新生。于是，她人生最灿烂的一幕在她50岁时上演。

《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》是郭健老师第一本针对中国女性的身心灵抚慰读本。作者依山走笔，随水流墨，让你恍然明白山是人的山，水是人的水，沉静着的人是幸福的，她用返璞归真的方式为生活在困惑焦虑中的女人指点迷津，如清泉滋养成女人心底最温润的呼吸。打开《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》，让我们与郭健老师品味当下，体会幸福，找寻属于自己内心的声音。

现在，让你的心，和她空灵的文字来跳一场遐思翩然的舞蹈吧！

温馨提示：本商品附赠CD光盘为WAV格式，请读者使用支持播放WAV格式的光驱及播放软件播放，或使用支持播放WAV格式的CD机播放。

海报：

《原来心可以跳舞》

作者简介

郭健是生活关怀教育倡导者，粉红丝带爱心传播大使，瑜伽身心灵成长培训导师。

郭健20世纪70年代于广州第一军医大学毕业后，从事临床眼科、医学整形专业；90年代进入健康、保健、养生行业，开始对东方古老的瑜伽文化的探索和传播，并推动了瑜伽文化在中国的健康发展；这些年始终致力于生命关怀教育、粉红丝带传播和瑜伽身心灵成长培训事业。

多年来担任过《健康减肥》杂志专家指导委员会委员，《中国美》杂志瑜伽顾问，全国工商联美容商会瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会（香港）名誉会长，亚洲（中国）健康美容联盟名誉主席，香港美发美容业商会名誉会长等，曾荣获“创新时代奖”、“最佳培训奖”、“中国十大最具影响力美容教育家”、“瑜伽文化传播成就奖”、“中国粉红丝带特殊贡献奖”、“中华美业风云人物特殊贡献奖”等诸多殊荣。

在《中国美》、《健康与美容》、《中国科学美容》、《医学美学美容》、《时尚健康》、《凤凰生活》等多家报刊杂志以及凤凰卫视“鲁豫有约”、央视一套“半边天”、央视四套“中华医药”、湖南卫视“天天向上”等多家电视台做过采访报道。

最大的梦想就是让这个时代的人们生活得健康美丽，让这个世界变得更加和谐。

书籍目录

- 序 一路向晴>>001
- PART 1 问未知
 - 遇到未曾谋面的你>> 004
 - 找到你的一花一世界>> 006
 - 为明天接风洗尘>> 009
 - 向前天堂向后炼狱>> 011
 - 经得起谎言，放得下敷衍>> 013
 - 女子有行不孤单>> 016
- PART 2 心随缘
 - 女人最美思无邪>> 023
 - “等”这个字>> 025
 - 爱上人生的不完美>> 027
 - 悲伤深处空无一物>> 030
 - 微笑是自己最好的理疗>> 032
 - 心情放牧，静是归途>> 035
 - 以低碳之名，赴瑜伽之约>> 038
- PART 3 行四方
 - 身未动，心已远>> 045
 - 满眼精彩，幸福在路上>> 047
 - 明月山复山，千江都是月>> 050
 - 亲近阳光的味道>> 052
 - 白雪微亮纯净的光芒>> 054
 - 诸行无常，你往何方>> 056
 - 当你途经一场盛放>> 058
 - 用景色清洗经年的积尘>> 060
- PART 4 生如蝶
 - 如蝶舞，不作茧自缚>> 069
 - 请别一直那么坚强>> 072
 - 相信美丽之外，还有美丽>> 075
 - 冥想，让你悄然涅>> 078
 - 欢喜是一种慈悲>> 083
 - 你欠挫折一个谢谢>> 086
 - 恬“淡”为上，胜而不美>> 089
- PART 5 爱浅唱
 - 爱自己是一个永久的承诺>> 097
 - 没有大事，都是小事>> 100
 - 世事哪可完美，一定会有错>> 104
 - 为灵魂找一个温暖的家>> 107
 - 惆怅与期望都是小丰收>> 109
 - 人得赤心，亦得老成>> 111
 - 真水无香，真爱无言>> 114
 - 用你的手，轻摇大地的梦>> 116
- PART 6 舞霓裳
 - 当你打开潜意识之门>> 122
 - 催眠，接纳你的七度空间>> 124
 - 音乐是女人的好闺蜜>> 127
 - 悦舞，身心的自由>> 129

《原来心可以跳舞》

心安之处即是禅舞>> 132

上善若水，厚德载物>> 134

飞鸟归巢，朝花夕拾>> 137

PART 7 禅 清冽

闲池看花落>> 145

患然重心，淡然轻心>> 148

姹紫嫣红不需春>> 151

一个人的明镜台>> 154

偷得浮生，心灵自净>> 156

爱上一场风一场雨>> 158

在平和中苏醒>> 160

《原来心可以跳舞》

章节摘录

插图：2003年5月22日今天我早早地醒来，睁开眼看到窗外是生机盎然的树，我贪婪地闻着晨曦中清风的味道，赶紧起来洗漱，将头发麻利地打成一个结盘在脑后，整个人感觉神清气爽许多，我开始活动腿和腰，做了手臂伸展、腿部下蹲和平衡的姿势，感觉体能还不错，然后伴着悠扬的音乐坐在床上开始冥想……主管医生上班后来给我换药，当医生小心翼翼地打开伤口时，我用医生职业的眼光看着伤口的引流管、伤口的缝线密度和伤口的对合情况……整个过程我是那么的平静。下午的时候我开始低烧、有点疲劳、呼吸的时候胸口有点痛，感到了虚弱，但我清楚这是手术后的反应，我轻轻地在心里调整呼吸，吸气、呼气，做瑜伽放松术，即使我不能出门，但是我仍然可以做一个安静的行者，在最深的红尘里守着坚强的自己，让心放飞到无穷远……我应该感谢在医院工作的那些年，对于疾病和死亡，接触到了、看到了太多的生命的无常，所以我很早就开始了解死亡与临终关怀。宇宙阴阳形成一个圆，人的生命也因有生死而圆满；生命由呼吸开始，也因呼吸的停止而结束；生命呼吸间，无论活到18岁，还是80岁失去的都一样——就是呼吸。作为人生必修课题，自己很早就开始在生活中运用。在生活当中，我经常使用的工具——就是呼吸，我喜欢配合呼吸感受我身体的动与静、情绪的波动、疲劳和虚弱；通过呼吸觉知自己内在的爱，并全然地表达和释放我的爱的能量！我相信意念定力的重要，我总是告诉自己，我只是身体的一个部位有病，我的心没有病。我要保持我的状态是一直向上的。而瑜伽也认为精神和身体是相呼应的，也许多年瑜伽的练习也让我相信身体的力量来自内心的力量，我用手臂伸展的姿势保持积极向上的心态，也坚持腿部的力量练习来增强我的意志力和定力，所以手术后我仍然坚持每天都用瑜伽练习来保持自己的状态。因为我知道，手术只是康复的第一步；而化疗，当我写下这两个字的时候，就已经知道这是辛苦与疼痛的考验，有如骤雨与暴风一起来临了。

《原来心可以跳舞》

媒体关注与评论

郭健老师是中国女人的生命榜样，是生命、美、爱和幸福的代言人！她的生活可谓坚强努力、美丽生动。走进可以跳舞的“心”世界，向郭健学习，轻轻松松生活100年！——中华全国工商联美容化妆品业商会会长 马娅 哪个女人不渴望幸福？幸福是智慧，是修炼，是爱，是风雨之后的美丽风景。郭健老师用生命告诉我们：每个女人都是一个传奇——美丽并且坚强，精彩并且从容，然后云淡风轻，用爱用心谱写属于自己的幸福诗篇！——中美尚传媒出版人 张晓梅 今天的中国生活安定富足，女人应该得到跟男人同样的地位与权利，追求幸福是每个女人的权利，但是专门针对这方面的书籍及学问太少了，郭健老师广受人们尊敬，以本身的经历证明女人不单只有权利，更有可能活得幸福。我中心推荐这本书。——NLP与和学导师 李中莹 一个女性的生命成长有时比男性更不容易，然而，在郭健女士这里，我们看到了一个女性的生命得到了完美的展示。作为一个女子，她坦然面对生活中发生的一切，热爱生活，关爱生命；作为一个知性女人，她积极探索，不断学习；作为一个灵性女子，她觉知自我，以瑜伽、禅舞来服务一切有缘的生命。《原来心可以跳舞》是郭健女士在达到觉醒之后对生命、生活的知性和灵性感悟，可以唤起许许多多的生命希望和生活的勇气，可以安住人生的意义。——《瑜伽的力量》作者 浙江大学教授 王志成

《原来心可以跳舞》

编辑推荐

《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》编辑推荐：金秋10月，“粉红大使”郭健首度开言，倾诉10年新生生命历程，热迎“粉红丝带进入中国10周年”，《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》精装庆典版火热发售，限量1000套，只为珍藏！《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》精装庆典版内含《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》图书1册，“GUOJIANYOGA”纯质巴西钛能量环1枚，郭健老师亲声唱诵舞动音乐CD1张，琉璃时光赠送价值980元藏艺spa体验卷1张，琉璃时光脉轮能量精油1支。《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》是郭健老师第一本针对中国女性身心灵健康的读本。整部图书文笔流畅，情感真挚。与天下红颜至诚分享“让女人幸福一辈子的秘密”。郭健老师从其不同寻常的人生际遇为切入，通过对自己从生命即将终结到重生涅槃的心路历程，指引依然生活在痛苦中的中国女人解开自身的困惑，滋养她们的心灵，并帮助她们找到和享受属于自己的幸福生活。打开《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》让我们与郭建老师品味苦难，体会幸福，找寻属于自己内心的声音。世界在追逐，安静着的人是幸福的，打开《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》，让你的心，跳一场久违的舞蹈吧！赠品介绍：“郭健瑜伽/GUOJIANYOGA”能量环材质：养生磁石/钛锆/硅胶/不锈钢；“郭健瑜伽/GUOJIANYOGA”能量环尺寸：周长22cm，可裁剪，宽度10mm。高能养生磁石——磁石所产生的磁场可以调整人体内的阴阳离子，因而促进血液循环，以增加血液中的含氧量。人体内流着一股微弱的生物电流，现代人由于长期接触电脑、电视、手机等高辐射电器产品，体内就会堆积过量的正离子，生物电流易产生混乱。道致身体出现一系列症状，使人体处于亚健康状态，如肩膀酸痛、失眠、高血压、头痛，手足、腰膝等部位的疼痛。利用磁石产生的磁场，来增加体内的阴离子，调整体内正负离子处于平衡状态，而达到活络血液、增进血液含氧量，提高免疫力等多重功效。钛锆硅胶手链——作为运动员的支持者一直致力于开发有效的保健产品。产品可以促进人体内生物电流的循环，适当调整全身的平衡，促进血液循环，改善疲劳，松弛筋骨，缓解疼痛感等良好效果。并且能增强抵抗力和免疫力，防止及减缓局部的老化，有效消除疲劳，促进身体健康。钛锆首饰在国外有着“救世主”的美誉。

《原来心可以跳舞》

名人推荐

郭健老师是中国女人的生命榜样，是生命、美、爱和幸福的代言人！她的生活可谓坚强努力、美丽生动。走进可以跳舞的“心”世界，向郭健学习，轻轻松松生活100年！——中华全国工商联美容化妆品业商会会长，马娅那个女人不渴望幸福？幸福是智慧，是修炼，是爱，是风雨之后的美丽风景。郭健老师用生命告诉我们：每个女人都是一个传奇——美丽并且坚强，精彩并且从容，然后云淡风轻，用爱用心谱写属于自己的幸福诗篇！——中美尚传媒出版人，张晓梅今天的中国生活安定富足，女人应该得到跟男人同样的地位与权利，追求幸福是每个女人的权利，但是专门针对这方面的书籍及学问太少了，郭健老师广受人们尊敬，以本身的经历证明女人不单只有权利，更有可能活得幸福。我中心推荐这本书。——NLP与和学导师，李中莹一个女性的生命成长有时比男性更不容易，然而，在郭健女士这里，我们看到了一个女性的生命得到了完美的展示。作为一个女子，她坦然面对生活中发生的一切，热爱生活，关爱生命；作为一个知性女人，她积极探索，不断学习；作为一个灵性女子，她觉知自我，以瑜伽、禅舞来服务一切有缘的生命。《原来心可以跳舞》是郭健女士在达到觉醒之后对生命、生活的知性和灵性感悟，可以唤起许许多多的生命希望和生活的勇气，可以安住人生的意义。——《瑜伽的力量》作者，浙江大学教授，王志成

《原来心可以跳舞》

精彩短评

- 1、在刚看到这本书的时候，就被它的书名吸引住了。原来心也是可以跳舞的，在我们的生活中不仅仅存在现实的舞蹈，心灵同样能够通过跳舞得到放松。我们常常会抱怨生活的艰辛和许多家庭事务的琐碎，作为一名女性，无论是身体还是心灵，都感到很是劳累。而阅读过这本书之后，就仿佛是在黑暗中行走的人，忽然找到了一盏明灯，我有一种豁然开朗的感觉。其实我想，人生在世，生命无论是长还是短，都是有限的，但是如何将这段有限的时光过得更加幸福和美好，是我们一直在思考的问题。正如这本书的小标题所写的那样，“让女人幸福一辈子的秘密”，都在这本书中有所展现，怎样把握住自己幸福快乐的人生，是需要一定诀窍的，而这本小书的作用恰恰就在于此。相信会有越来越多的女性开始在意生活的幸福，接触这本书之后，过上崭新的生活。
- 2、哪个女人不向往幸福？作者以自己丰富的人生经历向我们揭示了该如何把握自己的幸福 刚收到书看着封面就很喜欢了 这不单是一本书 而是作者在和我们分享她那珍贵的人生感悟啊 所以很值得珍惜！ 并会慢慢拜读 深刻领会 真正掌握通往幸福的钥匙！
- 3、本还行，就是有点贵
- 4、还在读，下次分享
- 5、书的内容较少
- 6、会慢慢欣赏的！赠品很好物流速度也很快包装也很精致！赞
- 7、我收到这本书时，只有一本书和手带，其它的东西都没有，有点失望。
- 8、这是一本让人身心灵得到提升的很好的书籍！
- 9、书制作很精美，给媳妇买的，他很喜欢。
- 10、很欣赏郭健，有能力，有能量的一个女人！
- 11、外带盒子已经有点破了，也没有配送所说的能量环和精油，气愤骗人！
- 12、比我预料的送货时间提前了！
- 13、作为该书的第一个评论，我想问一下作者，你特么说的那些话你自己信么……
- 14、一个很精美的礼盒装，打开后首先映入眼帘的就是一个大开本的书很漂亮，凹槽处有一个水粉色的能量手环和一瓶精油，翻开书里第一页夹带一张CD光盘和一张980元的体验券。跟图片上一样。哈哈！太超值了，太高兴抢到了！拜读老师的书才了解了一个60岁的老人是如何拥有了20岁容貌和心境的。感动。。如竟然让我们闭目深吸气，以唇角微微笑起的弧度，放松自己柔软的身体，让无处不在的平和与清寂，无处不在的福气与希望都盛开在你永远最好的年华里……瑜伽能量环我已经带上了，希望能吸取更多生命能量。
- 15、心灵的静化
- 16、作者本身的经历是个传奇，只是在不同的章节了。只能说不是我喜欢的书。
- 17、什么是幸福？这个问题我们几乎是从小时候就开始考虑，直到现在，我们依然很是困惑。我们一直在追寻着自己的幸福，但是却从未找寻到合适的方向。我也是在不停地思考，难道生活就是柴米油盐酱醋茶？就是相夫教子吗？是这本小书的出现给我提供了答案。女人的幸福，就是家庭生活美满，并且还能够实现一些自己的理想。回望自己曾经走过的路，其中也有很多挫折，在家庭的日常生活中也会和家人发生一些矛盾；之前我总是不懂应该采用什么方法来解决问题，而阅读书中的内容之后，我明白了很多道理与生活哲学，同时还掌握了不少处理问题的办法。我想，这本书应该算是我人生路上的一位领导者，帮我指引了幸福的方向，并且给予了我很多追随幸福的动力。相信每一位这本书的读者都能够从中受益，感受良多吧。
- 18、文字很美,可以吸收到很多正能量
- 19、本来以为是具体人生指导，一看都是灵性文章，写的是作者的心路历程。说实话，不是我特想要的那种。赠品还没用，不知道怎么样，应该还可以吧。

《原来心可以跳舞》

精彩书评

- 1、这本书用了一天时间看完，回味很舒畅，整本图书文笔流畅，情感真挚，从其不同寻常的人生际遇为切入，慢慢的向读者倾诉他10年新生生命历程，通过对自己从生命即将终结到重生涅槃的心路，告诉我们女人幸福一辈子的秘密。
- 2、从苦难中走出来的人，更有发言权，《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》郭建老师把苦难娓娓讲来，超脱的不带一丝情绪，疑点哀伤，人习惯从他人的苦难中，看到自己，并且产生同情，抚慰自己，从这方面来讲，这本书是作者和读者的共赢。
- 3、从苦难中走出来的人，更有发言权，《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》郭建老师把苦难娓娓讲来，超脱的不带一丝情绪，疑点哀伤，人习惯从他人的苦难中，看到自己，并且产生同情，抚慰自己，从这方面来讲，这本书是作者和读者的共赢。
- 4、看了这本书之后，发现人其实在生活之中，人如果想过的开心点，就必须自我取悦。有时候使用情绪对抗外在，又用心灵抚慰情绪，再靠淡然取悦心灵，总是在这个轮回之中折转，不断反复，这本书也是给予一种平和的抚慰，只是更高于我从前的认识。
- 5、相信很多朋友都已经知道瑜伽不仅仅是一种运动，它更代表一种生活方式，一种灵性修行。我们所存在的生活环境不断的在变化，幸福感越来越难获得，如何能让自己从身体上和心灵上保持健康，看了这本书，你会了解，其实生活真的很简单。
- 6、《原来心可以跳舞:让女人幸福一辈子的秘密》帮助你找寻属于自己内心的声音，让你能够体会到幸福就在自己内心。看到世界在追逐的虚妄，领悟安静着的人是幸福的，幸福的人必定从内心是安静的，这本书让你安静下来，领悟人生大道。

《原来心可以跳舞》

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