

# 《唤醒心生活》

## 图书基本信息

书名：《唤醒心生活》

13位ISBN编号：9787508063041

10位ISBN编号：750806304X

出版时间：2011-3

出版社：华夏出版社

作者：旷雪梅

页数：231

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)

# 《唤醒心生活》

## 内容概要

在现代人眼里，瑜伽是健康和美丽的象征，是美化形体、青春永驻的代名词。瑜伽是和谐的生活，它渗透在生活的方方面面。《唤醒心生活》教授了古老的瑜伽方法，帮助人们通过有意识地生活，连接更高的意识，加深对身心行为的认知，打开内在的资源.创建神圣的健康空间，认识到平静、健康和喜悦真正源于自己。关键是你选择了怎样的生活方式！

# 《唤醒心生活》

## 作者简介

旷雪梅，毕业于北京体育大学竞技体操专业，获体育教育学士学位，国家一级健身教练，资深瑜伽教练、身心灵培训讲师，曾任央视健身教练。

师从印度喜马拉雅瑜伽科学与哲学院校长、美国明尼苏达州立大学教授，联合国教科文组织教育培训顾问、国际瑜伽精神导师Swami Veda

Bharati，定期静修于美国和印度喜马拉雅瑜伽禅修学院。

十多年的健身、瑜伽教学，积累了丰富的经验。致力于研究身心灵整体的健康，倡导平衡健康的生活方式。在多家时尚健身杂志开有健身、瑜伽专栏。指导过众多的演艺明星和社会知名人士。

出版了二十多种瑜伽教学系列光盘和书籍，如《减压瑜伽》《办公室瑜伽》《十式经典瑜伽》《美体塑身瑜伽》等。

## 书籍目录

序言：和谐的瑜伽生活

### 第一章 压力何处藏身

#### 一、压力

- 1.压力的产生
- 2.压力的来源——压力不是源于外在
- 3.经常设问
- 4.心的控制中心——中枢神经系统
- 5.我们创造了自己的压力
- 6.情绪与疾病
- 7.无意识心产生了压力
- 8.启动自我觉察力

#### 二、放松身体，生活会更好

- 1.平静的运动——手脚的运动
- 2.身体放松，心会放松
- 3.平静自己——低碳生活
- 4.学会放声大笑
- 5.静听舒缓的音乐
- 6.闻闻花香，看看绿色

#### 三、释放压力——恢复平衡

- 1.伸展运动——调节气血，激活能量
  - 2.有意识地运动
  - 3.专注的运动——心灵的集中
  - 4.心的运动带动身体的运动
  - 5.身与心协调地练习
  - 6.呼吸引领身体的运动
  - 7.运动带来身体的感知力
- #### 四、办公室快速减压法
- 1.增加身体灵活性的运动
  - 2.清洁大脑固有的观念
  - 3.自我暗示

#### 五、呼吸的艺术

- 1.横膈膜呼吸法——身体快速自然的修复法
- 2.发展呼吸的意识

#### 六、抗压力食物

#### 七、整体的健康

### 第二章 呼吸的治疗

#### 一、倾听内在的声音

#### 二、多做身体的工作

#### 三、开始改变

- 1.导入快乐的能量
- 2.与生俱来的治疗——呼吸
- 3.呼吸和情绪连环模式
- 4.呼吸和心
- 5.控制感官和心
- 6.呼吸的改变和能量的转换

.....

### 第三章 创建健康的内在空间

# 《唤醒心生活》

- 第四章 净化身心
  - 第五章 进入心灵之旅
  - 第六章 优雅地吃
  - 第七章 轻松控制体重
  - 第八章 婴儿般的睡眠
  - 第九章 身体自然的疗愈能力
  - 第十章 焦虑
  - 第十一章 身体的疼痛
  - 第十二章 生活的艺术
  - 第十三章 健康美丽源自“心”
- 后记

# 《唤醒心生活》

## 章节摘录

版权页：面对压力，面对每天的紧张生活，我们很少接收到身体传给我们的信息，古老的瑜伽科学是我们解决问题的方法之一。它指导精神生活，引导我们连接内在平静的智慧。我们需要花些时间去平静自己，让身体和情绪回归中心，这对缓解心理压力具有惊人的治疗效果。只需一个简单的坐姿：保持头、颈、肩、背成一线，当你的身体坐得更直的时候，身体需要的氧和产生的二氧化碳是最少的。保持身体坐姿挺拔和平衡的情绪也是一种环保低碳的生活。轻松地闭上双眼，让心引导身体和神经的放松，依次扫描你的身体所有部位，放松你的眼睛、脸部、胸部、腹部、肩部、手鼻，放松心脏。注意有意识地呼吸，把注意力集中在鼻孔上，连续呼吸，让呼吸没有停顿、跳跃，让空气连绵不断地在鼻中流动，使能量在身体中自如地流动，想象生命的能量流遍身体的各经脉和毛孔，流入到太阳神经丛——腹部区域，让这股能量流动到整个身体。想象充满活力的能量进入到身体紧张的部位，感觉这温和的能量时刻与你同在。每天练习，能迅速放松身体，消除紧张压力。试着经常放松你的身体，你的心，培养觉察力，慢慢地，你会发现世界上除了这个平静的感觉，没有什么别的东西，这是纯净的能量和纯粹的自由，身体放松了，心也就平静了。

# 《唤醒心生活》

## 编辑推荐

《唤醒心生活》：汲取瑜伽智慧进入内在之旅找寻幸福的心灵密码享受灵动的均衡生活

# 《唤醒心生活》

## 精彩短评

- 1、平日会自己做些瑜伽的动作，真的是很舒服。唤醒心生活，看到书的名字就让我想占为已有，先收着慢慢看后学习
- 2、这本书不错，虽然有些枯燥，但是当你用心阅读并跟着练习时，能感到呼吸带给我们的愉悦，整个身体的变化
- 3、很喜欢，可以
- 4、正好跟着旷老师学习瑜伽呢，偶然的会买到老师的这本著作，心情很激动，拿到的当天就开始阅读了，感觉这是一本很实用的书籍，书中不仅教出很多常用的瑜伽pose，跟重要的是教了许多在其他瑜伽书中不曾看到过的知识，教会大家如何认识自己，如何有自我觉知，如何唤醒自己的心。
- 5、很全面实用的瑜伽指导书，涉及了心理健康，解除压力、减肥健美等方方面面。书中更有结合了中医按摩和吸引力法则方面的内容，更可使修练事半功倍，做为瑜伽界资深教师，作者的许多经验和体悟是非常值得学习的。
- 6、瑜伽已成为现代时尚族群的标签之一。可是究竟有多少人懂得它真实的义理呢？所以大多数人都把它当作强身健体以及美体的运动手段。瑜伽书上基本都是这么解释：“瑜伽起源于古印度，意思是连接、统一、合一”可是它连接的是什么呢？统一、合一的又是什么呢？作者的老师-----Swami Veda Bharati喜马拉雅瑜伽的传人如是说“瑜伽是个通过自己进入内在自我的旅程”这些看来似乎都和我们说的强身健体无关。

《唤醒心生活》为我解开了疑问-----

瑜伽是一种唤醒（觉知）的训练。我们每天为了生活、为了责任（甚至为了活着）而去工作、操持家务、交友、应酬、、、我们有多少时间关注过我们身体的感觉？何时关注过维持我们生命的一呼一吸？更不要说那个内在的自我了、、、瑜伽就是通过我们主动地观照自己的心念、身体、呼吸去感受自我的存在。身体是我们灵性的载体，由于不觉我们常常处在身体和灵性的分离状态。这种状态不仅分离了身体与内在自我的联系，也分离了我们和自然、宇宙、社会、人群、乃至亲情。使我们处在二元对立的思维模式中不能自拔。这种模式消耗了我们内在的能量，使生活变得了无生气，时常被无奈、压力、恐惧、烦恼、、、包绕。

通过《唤醒心生活》这本书的指导，我们可以借着瑜伽作为“连接”走进自己的身体、心灵使我们与外在的分离状态逐渐走向“统一、合一”的状态，这种状态必然带给我们健康与愉悦。这个合一的状态才是我们真实的生命！

感谢作者的慈悲，带我们从如此全面的方位入手，每一个入手处都会让我们收益无穷。新的生活来自于唤醒了心之后的生活！

我愿意推荐给我的朋友和所有热爱生命的读者！

- 7、内容涉及的东西比较多，可以学到一些缓解压力的方法，印刷质量一般~



# 《唤醒心生活》

## 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)