

<<冥想治病>>

图书基本信息

书名：<<冥想治病>>

13位ISBN编号：9787501947423

10位ISBN编号：7501947422

出版时间：2005-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（英）巴尼斯

译者：吕瑞香/王红梅

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：<http://www.tushu007.com>

<<冥想治病>>

内容概要

冥想练习是一种能够促进身心交流以保持身心健康的自然方式，其独特之处在于它将瑜伽等健身方式与冥想技巧完美结合而成为治疗身心疾病的有效途径。

本书分步骤、分难度级别，向读者介绍了简单、实用的冥想练习。大量实景图片解析便于练习者准确理解和应用每个概念；同时还有具体的治疗建议，包括应该以什么样的频率进行练习及每次练习需要的时间，可使练习者取得“立竿见影”的自我康复效果。

虽然你很忙，但你总能挤出一点点儿时间，静下心来冥想吧！通过冥想练习，你可以提升自我形象，发挥最大的能量，并能收获美丽，得到人生最大的财富——健康！

马丁娜·巴尼斯所写的这本《冥想治病》，向读者介绍了保持身心健康的许多技巧，可以说是对大众健康的重要贡献。

本书所介绍的治疗技巧对缓解精神抑郁有显著的疗效。其放松练习更是缓解和治疗慢性头疼的好方法。

冥想练习也可以提高人体的免疫力，特别是在流行性感蔓延的时候。研究还表明，冥想练习甚至可以增加癌症病人体内抵抗肿瘤的细胞。所以，我要说，为提高免疫能力而花一些时间是值得的。

其他一些如溃疡、慢性心脏病、某些肠道疾病，以及哮喘和不明原因的逆反行为等，都能通过冥想练习得到缓解。

静下心来，敞开胸怀，从练习中感受难得的宁静、智慧和幸福吧！

<<冥想治病>>

书籍目录

如何使用本书

冥想、意象和想像

1 冥想练习的基本技巧

基本坐姿

呼吸的基本功

基本练习方法

2 常见病症治疗的冥想练习方法

注意力分散

内心失衡

压力与紧张

背部疼痛

头痛

.....

3 冥想练习的强化技巧

怒气控制

抑郁

担忧、焦虑和恐惧

自信和自尊

.....

身心联系

对保持身心健康的几点建议

宇宙的生命力

身体的几个重要中心

冥想练习 促进身心健康的新方法

<<冥想治病>>

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:<http://www.tushu007.com>