

<<笑的惊人力量>>

图书基本信息

书名：<<笑的惊人力量>>

13位ISBN编号：9787501985104

10位ISBN编号：7501985103

出版时间：2012-12

出版时间：中国轻工业出版社

作者：黄贵帅 高瑞协 陈达成 欧耶

页数：207

字数：105000

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>

## <<笑的惊人力量>>

### 内容概要

本书收录目前在中国台湾最流行的三种笑的运动——笑瑜伽、笑笑功和戏剧游戏，让你不论有没有理由，都能笑得痛快淋漓。

书中除了介绍经过科学与医学实证的“笑的力量”，也详细说明这三种笑运动和内容特色和具体运作以及在中国强渡的发展现况，希望透过笑友见证“笑”的惊人力量，看到“笑”的个人身心健康、工作学习、与家人相处、寻找自我等各方面发挥出神奇作用。

## <<笑的惊人力量>>

### 作者简介

黄贵帅，台北爱笑俱乐部创办人，目前则是“中华三军总医院”爱笑俱乐部及太极拳社社长。  
陈达诚，中国台湾第一位拿到笑瑜伽证书的人，人称“总笑长”也是台湾爱笑俱乐部创始人。  
高瑞协，笑笑功创始人，担任多所初、高中的训练讲师，并在多家单位担任笑笑功老师。  
欧耶，大家口中的“欧耶”老师，本名叫曾彦豪。  
从事戏剧编导演与戏剧游戏教学已近十年创立“戏剧游戏欢乐抒压工作坊”。  
现为企业教育训练讲师，主题多为肢体语言沟通、情绪管理与压力抒解。

## &lt;&lt;笑的惊人力量&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 笑出健康是当前的世界潮流

## 1. 大笑的惊人力量

我与“笑”的不解之缘

笑是本能，但是你常笑吗

国外研究：大笑真的可以治百病

笑的十大好处

先从勉强的大笑开始

笑让人化危机为转机

哪些人不适合练习大笑

台湾三种大笑运动

## 2. 爱笑瑜伽的功效和动作练习

一个平凡男人的不平凡决定

创始人卡塔利亚医师的传奇

此“笑”非彼“肖”：“爱笑”名称的由来

爱笑瑜伽真的就是这么简单

世界爱笑日：借由笑，带来世界和平

爱笑瑜伽练习(一)

脸部基本功、暖身五步骤、九大经典动作

爱笑瑜伽练习(二)

进阶变化式

笑友见证：爱笑瑜伽的惊人力量

笑出当下的力量

## 3. 笑笑功的好处与功法

笑笑人生乐逍遥

老庄哲学与贫穷剧场的启发

“笑笑功”的由来

气功与笑的结合

笑笑功的三个阶段、五大特色

笑笑功练习(一)

八式基本功法

笑笑功练习(二)

精华简易式

笑友见证：笑笑功的惊人力量

## 4. 戏剧游戏体验：让人找回笑声

从一个在自杀边缘徘徊的台大生说起

融合“创作性戏剧”与“剧场游戏”的抒压方式

“戏剧游戏欢乐抒压工作坊”的由来

笑着迎接失败

抒压六招，找回笑容很简单

戏剧游戏体验(一)

四条规则、三个暖身游戏、十大主题游戏训练

戏剧游戏体验(二)

戏剧游戏入门

笑友见证：戏剧游戏体验的惊人力量



## &lt;&lt;笑的惊人力量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：多年行医经验发现笑是最好的药 卡塔利亚医师是个印度教徒。

远古的印度圣经里提到，凡是力行大笑的人都可以百病不侵，而从多年的行医经验及撰写有关笑的医学研究文章的过程中，卡塔利亚也发现笑是最好的药，却从来没有人在日常生活中实验过。

1995年3月13日，在孟买行医已经15年的卡塔利亚决定在住家附近的公园创立“爱笑俱乐部”，展开将笑带进生活的实验。

刚开始，包括他自己在内只有五名成员。

他把笑的想法告诉朋友，但大家都取笑他：“你到底有什么问题？”

”于是他和四个朋友每天早上约在公园见面，天天讲笑话给别人听，目的是让每个人笑。

有天早上，讲完笑话后他们开始大笑，后面才来的人虽然没听到笑话，但是也跟着大笑起来。

这让卡塔利亚意识到：笑是会传染的。

这个“爱笑俱乐部”快速成长，一周内由5个人增加为52个人。

但10天后，他便发现这个由大家分享笑话、一起在清晨大笑的方式，会面临笑话说尽，或有些笑话不入流的问题。

于是他宣布：“明天开始，我们不再说笑话了。”

”大家问他：“那我们要怎么笑呢？”

”他老实说：“我现在不知道，明天早上我会给大家新的大笑技术。”

”大笑配合瑜伽，呼吸更深入 回到家后，卡塔利亚医师专心研读“笑”的功能，并和教授瑜伽的妻子一起讨论。

夫妻两人研读了许多报告和实验结果后，发现大笑和瑜伽的呼吸竟然十分类似，于是发展出“呵——呵——哈哈”（Ho—Ho—Ha Ha Ha）动作，配合瑜伽呼吸法，并通过大笑，使人体呼吸更深入。

“爱笑瑜伽”于是诞生，成为卡塔利亚夫妇的新发明。

第二天早上，卡塔利亚医师在住家附近公园内对着52位笑友和来往的路人首次发表爱笑瑜伽。

这个简单的概念出乎意料大受欢迎。

粗略统计，目前全球已有超过6000个“爱笑俱乐部”，单单在印度就有3000个。

“爱笑瑜伽”从五个人开始到风行全球，是连卡塔利亚医师自己都没想到的情况。

而为了专心当一名推动爱笑运动的“快乐医学家”，他也停止了医院里专业医生的工作，忙着到全球进行培训和演说。

<<笑的惊人力量>>

编辑推荐

《笑的惊人力量》由中国轻工业出版社出版。

<<笑的惊人力量>>

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>