

<<格子禅>>

图书基本信息

书名：<<格子禅>>

13位ISBN编号：9787506744003

10位ISBN编号：7506744007

出版时间：2011-4

出版时间：中国医药科技出版社

作者：田原 编

页数：116

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>

## <<格子禅>>

### 内容概要

史上第一，中医、瑜伽，完美混搭的南华读本，格子间里身心兼修的36种小方法。

整天为琐事郁闷纠结的小白领猴小欢偶遇“格子禅”传人河马大叔，从此开始专心修炼格子禅功法。从“格子坐”到“风车式”。

从“自觉呼吸”到“曲别针的秘密”。

在枯燥乏味的办公室里就和猴小欢一起从改变坐姿开始，换个心情工作。

你就是格子间里最快乐的那个人！

《格子禅》这本小书就像伫立在路边的一棵树，或是一朵慢慢飘过的白云。

不同的人会因为前行方向和速度的差异，而发现它不同的快乐之美。

本书由田原主编。

<<格子禅>>

书籍目录

PART 1 悄悄生长的内功

格子坐 找到菩提树的根  
久坐必有禅  
如何格子坐  
格子坐的好处  
一学就会格子坐  
椅子是个问题  
保暖是个问题  
一人一格子坐  
自觉呼吸 美妙的光合作用  
呼吸的秘密  
神奇的自觉呼吸  
平衡式呼吸  
能量式呼吸  
西瓜式呼吸  
念诵 闪着夺目光彩的露珠  
语言的魔力  
什么是念诵  
怎样去念诵  
“静”是念诵的核心  
念诵时间  
内功篇Q&A

PART 2 神气活现的外功

让树干笔直向上最重要不过是脊柱  
海浪的音色开阔是一种美好  
小猫在放松向Kitty童鞋学习  
拨浪鼓的舞蹈敲响身体的快乐  
念诵时间  
安抚树杈 拒绝机器人脖子与铁板肩  
灵动后溪穴握紧淙淙溪水  
甜甜的米字将心事交给蓝天白云  
小蛇的旅途为了更远的抵达  
夹子的帮助疼痛是快乐的前奏  
8式盘山道重新遇到你的手  
风车的悄悄话随风而去的思念  
松紧带的生活哲学有张有弛才是人生  
念诵时间  
轻盈的树枝 灵活四肢  
稳稳当当小马步唤醒沉睡的曲线  
小飞机的愿望扩建自己的舞台  
摩天轮式那些美好不曾逝去  
对鼠标手说NO.1手巧心才灵  
念诵时间  
大树长了虫子疏通能量循环通道  
找地雷的游戏小问题大隐患

## <<格子禅>>

消化金刚石唤醒生命的消化力  
远处有串大葡萄真正的奖励只来自内心  
扭转手臂式纠结是成长的一部分  
暖暖电熨斗来自一双手的安慰  
甘美溪水留住身体的精华  
念诵时间  
大树迎来了丰收的时节  
快乐高效地工作吧！

小蜗牛拉磨像佛祖一样放空自己  
举起——落下关于放下的行为艺术  
牛顿的苹果(1)真正的舒坦来自于顺其自然  
牛顿的苹果《2》顺其自然的疼痛  
三角形的坚持一点一点接近完美的自己  
小蛇爬大树生活是有关平衡的游戏  
念诵时间

### PART 3 格子间物语

订书器的秘笈  
打印机的清白  
稀里糊涂的曲别针  
放手吧!尺子  
安静的橡皮擦  
耳机的寻寻觅觅  
笔记本的微笑  
附 格子间日常正确坐姿

<<格子禅>>

章节摘录

版权页： 插图：

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>