第一图书网, tushu007.com

<<五脏的音符>>

图书基本信息

书名：<<五脏的音符>>

13位ISBN编号：9787507737295

10位ISBN编号：7507737292

出版时间：2011-1

出版时间：学苑出版社

作者：张明亮

页数：125

字数：100000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据中医五音人五脏的音乐养生原理，系统介绍了峨嵋医学中的中医五脏导引术，通过唱诵特定的音符，配合特定的姿势、手势和导引动作，达到保养五脏的作用。
随书附送五脏养生音乐光盘。

作者简介

张明亮，先生是北京黄亭中医药研究院创始人与院长，同时兼任山西大学体育学院客座教授与国家体育总局中国健身气功协会常委、特聘专家。
他自幼通过师徒传承的方式学医与练功，深得八百年峨眉丹道医药养生学派及中医新九针疗法的传承，对中医药学以及佛家禅修、道家养生等传统文化有着深入的研究和实践。
从2004年开始，张明亮先生多次受邀到法国、瑞士、德国、西班牙、葡萄牙，英国、日本、加拿大、毛里求斯等世界许多国家和地区，致力于中国文化，丹道中医、健身气功、峨眉功夫、生命环保，乐活养生等的研究和推广，受聘为瑞士中国丹道中医学院名誉院长，法国东方文化传播中心学术顾问，日本NPO心身研究会特别顾问。

<<五脏的音符>>

书籍目录

引子　声音与养生　我们生活在声音的世界里　声音与人体健康密切相关　善用声音可养生延年　中医五脏导引术，用来自身心深处的声音保养五脏乐理篇　五音入五脏　五音源于气　生命的三个层次　生命的五大系统　五脏的音符并非单音　五脏音诀不同于六字气诀前奏篇　姿势、手势与呼吸　五脏导引术常用姿势　1.结身印　2.结手印　五脏导引术基本身型　1.头正顶悬　2.竖脊正身　3.握手结印　4.两肩齐平　5.飞肘含胸　6.缄口硅舌　7.合眼垂帘　五脏导引术呼吸要领　1.自然呼吸——基础练习方法　2.顺腹式呼吸——点燃生命之火　3.逆腹式呼吸——熔炼人体先天后天之气　4.闭气——能量转化与绝虑静思　5.均匀呼吸与节律性呼吸　6.口呼口吸第一乐章　肝脏导引术——GE(歌)、WO(喔)畅达你的肝脏　肝脏的音符——GE(歌)WO(喔)　肝脏养生乐——破茧　肝的手印——千金闸　肝脏导引术锻炼方法　1方法　2要领　……第二乐章　心脏导引术——ZHEN（真）、DENG（登）开启你的心扉第三乐章　脾脏导引术——GONG（宫）、GUO（果）健旺后天之本第四乐章　肺脏导引术——SHANG（商）、ANG（昂）养护五脏六腑的“华盖”第五乐章　肾脏导引术附录　五脏导引术口令词后记　中华峨嵋养生学800年的传承

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：肺脏的扩张与收缩及肠的蠕动，小至细胞的收缩与舒张都在无时无刻地向外放射着自己的振动信息，并毫不妥协地影响着周围的人和物，相反，我们周围各种声音的振动也影响着我们的身体！
每种声音都有它们各自不同的振动频率，当它们进入我们的身体后，就会与我们体内各个器官的振动频率产生联系和影响，也就是大家所说的“共鸣”，从而作用于我们的身体，产生各种各样的效果。
在强节奏的Disco环境下，我们会不由地蠢蠢欲动；在幽雅轻缓的节奏下，我们会自然地进入一种相对安静的状态，这些声音从某些程度上诱导了机体相对状态的形成。
作为动物的一种，我们对声音是有潜意识的感知力的。
自主性或者说定力差的人往往会被声音所左右，相反，定力很足的人则会产生初步判断，感觉哪些声音对我们有益，哪些声音对我们不利。
就好比有些人我们一见如故，而有些人即使是从未谋面，一听声音却是顿生反感；有些声音会让我们高兴，有些声音却会让我们恐惧、焦虑……。
其实这些现象就是振动波信息传递给我们之后而产生的结果12000多年前孔子为什么会教导颜渊“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”呢？
这是个值得我们思考的问题。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《五脏的音符:中医五脏导引术》：中医导引术系列读本。

第一图书网, tushu007.com

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