

<<西藏放松术>>

图书基本信息

书名：<<西藏放松术>>

13位ISBN编号：9787513401265

10位ISBN编号：7513401268

出版时间：2011-4

出版时间：紫禁城出版社

作者：阿萨纳鲁

译者：安晓然

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>

<<西藏放松术>>

前言

<<西藏放松术>>

内容概要

发源于西藏的Seamm

Jasani——萨悟扎沙尼，意思是“通过流畅动作获得大智慧的艺术”——温和、有力、优雅、符合自然，却又无穷无尽、千变万化的身心协调动作与呼吸技巧，是放松身心，永葆青春活力的秘密。

全书分为初级和中级两个阶段，传授58种放松身心的动作。

“初级放松”包含10组运动，也可称为“活化身体的放松术”，每一个运动都会配合三阶段的呼吸进行，加起来一共是35个动作，功能是重新确立人的基本能量。

“中级放松”则包括温和运动之道和动作、呼吸与心灵合一之道。

温和运动之道包含20种合着呼吸技巧与冥想技巧进行的简单手脚协调运动；动作、呼吸与心灵合一之道则包含3种冥想运动，让身体、呼吸、心灵和想象力同时作用，形成“动态的冥想”。

萨悟扎沙尼不只是一种放松身心的运动方法和生活方式，也是一种天然的自疗方法，可以帮助睡眠，提升记忆力与专注力、吸引力与创造力，更可以让我们真正放轻松，帮助我们正面思考，对自己有信心，也对他人产生信任感，保持心境的快乐，迈向健康、快乐的人生！

<<西藏放松术>>

作者简介

[智利]阿萨纳鲁（Asanaro）：现居智利，20多年来一直致力于钻研与教导西藏古老的学徒制saemm jasani——萨悟扎沙尼艺术，同时也在世界各地，包括南美洲、欧洲、美国等地讲授这门具有千年历史的神奇运动，弟子遍布南、北美洲和欧洲，并在美国波士顿设立有专门的萨悟扎沙尼学校。

<<西藏放松术>>

书籍目录

- 前言 身体如同超载的船，不进则退/9
- 第一章 放松，一切美好的秘密/21
- 第二章 心是身的主人，身是心的延展/35
- 第三章 放松身心的艺术/43
- 初级放松：唤醒身体/44
- 中级放松：复苏心灵，终止现代生活的愉快后果/47
- 第四章 身心的觉醒与改变/51
- 第五章 身体是最完美的锻炼器材/57
- 第六章 学习前后的建议/65
- 第七章 初级放松：35个基本动作/77
- 第一部分 站着做的运动/79
- 第二部分 地板运动/110
- 第八章 中级放松：23个包含冥想、步法与吐纳的动作/133
- 冥想三步骤/135
- 积极放松运动/142
- 结语 智慧过生活/191
- 附录 学员回响/195

<<西藏放松术>>

章节摘录

版权页：插图：这门艺术已经秘密相传了好几千年，既是一种生活方式，也是一帖天然的自疗药剂，只要练习几个简单的动作，就能尽量提升身体的能量与心灵的清澈度。

只需要两三平米的空间，就可以练习这些基本且具有娱乐性的技巧，并借以改善自己的人生。

任何压力都会降低你的表现和抗病能力，从而妨碍幸福和缩短寿命。

我们人类都是构造完美的生物，既有自疗能力，也有自毁能力，遗憾的是，一般人都倾向后者发展。

然而，如果我们能开始发挥自疗能力，就能一步步朝青春常驻的方向迈进。

假如你能中和掉所有的负面影响，就能合理地延长生命。

我们介绍的运动项目即专注在此——透过放松来自疗，透过疏导能量来自我超越。

但细心的读者可能会问：“不是任何运动都具有这些功能吗？”

”嗯，没错！

理论上，任何运动都对身体有益，但是，一般运动会过度使用某些部位的肌肉，导致身体疲劳而无法得到真正的休息。

举例来说，你每天都像被老虎追赶一样，拼老命在跑步，我想你的收获只会是拉伤肌肉，脊椎和膝盖也会因地面的反弹而受伤，甚至会因为呼吸不得法而导致胸部疼痛。

走路是更健康、自然的运动方式。

如果你做的是踏步运动，即使不会无聊，也会有膝盖受伤之可能。

举哑铃更糟糕，这种运动会对身体造成可怕的伤害。

但是，每个人都有权选择哪种运动对自己最有好处。

“萨悟扎沙尼”的优点之一是，可以让运动所产生的反作用力均匀地分布于整个身体的腿部、头部、颈部、视力，以及手指等。

它还配合了正确的呼吸技巧和必要的变化动作，让你可以卸除负面能量，整个人感到焕然一新。

最后要补充的是，依照我们所教导的方式学会呼吸和协调身心，并不意味着你皈依了某种宗教或信仰。

即使是现在，就算大家都喃喃自语着已进入“新时代”，仍然有些无知的人会对新事物感到害怕或排斥。

我建议这些人要敞开心胸，害怕会造成神经紧张，而如果想要享受并延长生命，整天提心吊胆地过日子显然不是好事。

老是用负面的思考方式面对事情的人，只会让自己未老先衰，早早跟青春说拜拜。

害怕和负面的思想会让神经收缩，势必会多燃烧一些能量，并杀死大量脑细胞。

排斥别人也是一种危险的坏习惯，不要忘了，坏习惯是会残害心灵的。

必须谨记在心的，年轻或年老的关键不在脸上皱纹的多少，真正的分别在于心态。

<<西藏放松术>>

媒体关注与评论

它的好处不胜枚举，包括对身体、心灵、情绪和意志等。

这些肢体和呼吸技巧作用到意识的最深处，让我们的身心达到最佳的平衡，从而影响到整个人生。

——列尼·博隆巴西临床心理学家这些课程适用于任何人，不分年龄和性别，也可以作为康复训练和物理治疗。

通过简单的一系列协调动作来发展运动技能，从神经知觉进而拓展到我们的运动能力，从而强化我们的意志，让人体机能得以提升和最优化，改善排汗系统、神经系统、循环系统和肌肉系统。

——飞利浦·塞纳尔智利橄榄球全国冠军队队员、单桨划艇双人组全国冠军这些课程真的改善了我的神经系统，舒缓了我长期伏案工作导致的肩膀疼痛，并且让我比以前睡得更好。

——丽亚杂志编辑自从学习这门放松术以后，我的身体、心灵和生活都发生了戏剧性的变化，身心变得比之前敏捷许多，专注力、记忆力和耐力得到了大幅改善。

——班哲明·凯利教师

<<西藏放松术>>

编辑推荐

《西藏放松术:58招安享美好当下》：源自西藏的萨悟扎沙尼，是一种放松身体的古老运动，也是一种非常有效的天然自我疗愈法，能有效提高睡眠质量、强化意志、提升专注力、记忆力，提升神经系统、循环系统和肌肉系统的协调与均衡，达到人体机能最优化。

跟着做一追。

你将会发现一个全新的自己！

这种振动身心的放松运动。

结合特殊的呼吸技巧、冥想与肢体协调动作，具有开发内在潜能的效果。

可作为今日许多“文明病”的另类疗法。

比瑜伽更简单，比冥想更有效，让你迅速增强记忆力、专注力、创造力和自信心。

<<西藏放松术>>

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>