

<<能量倍增>>

图书基本信息

书名：<<能量倍增>>

13位ISBN编号：9787531723486

10位ISBN编号：7531723484

出版时间：2008

出版时间：北方文艺出版社

作者：西蒙.布朗（英）

页数：192

译者：王德伦

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>

<<能量倍增>>

前言

前言在1990年，当丹·弗莱彻和我第一次写这本书的时候，我们想要创造出某种独特的东西，让工作中的人们在短时间内通过运动的方式恢复体能和精力。

当时，我是“伦敦健康基金会”的理事，定期教授“do in”的训练和按摩，而丹·弗莱彻事业有成，擅长通过画卡通手册的方式，来教会人们做各种各样的事情，甚至连教授人们如何操作起重机都用了这种图文并茂的方法。

当然也包括我的这些健康训练运动。

本书一经出版便售出上百万册，并很快成为了一种时尚。

这种图文并茂的书给人以自然、有趣、易学之感，但人们之所以不断回到书店为他们的朋友买这本书，更重要的原因是，他们发现那些练习十分有效并且让他们感觉越来越好。

现在，新版本的出版让我感到兴奋。

同时，知名画师伊恩·迪克斯也为这本书配了全新的插图，我也重写了书中的大部分文字，使之时代感更强，并且包含了从旧版本出版后，我所得到的全新体验。

新版本出版在即，此刻的我非常希望你能够喜欢这本书。

<<能量倍增>>

内容概要

一种提升内力的独特健身法 更轻、更柔软、更舒展拉伸、挤压、呼吸、敲打、摇摆、按摩特殊穴位、冥想 东西方最好的健身理念每天30秒，天天有活力 没有时间锻炼吗？你一定适合这项在繁忙的日程中也可以随时随地进行的简单运动。午饭后需要提高一些动力吗？如果你真的为此着急，试试本书的独特健身法吧。能量增强锻炼，完全是一项有趣的、简单易学的运动，使你疲惫不堪的精神和身体在3秒到45分钟的时间里，重新恢复活力。这种独特的健身方法，将拉伸、挤压、敲击、摇摆和冥想，与特殊穴位的按摩相结合，给读者呈现出东、西方最好的健康理念。这种可以随时随地进行的简单锻炼，适合所有希望在早晨精神倍增、午饭后提高能量，或者在紧张忙碌的一天后简单放松的人们。自我指压按摩的便捷，使这项运动即使是在最繁忙的日程中也可以进行。色彩丰富的幽默卡通图示，清晰实用的文字说明，使《能量倍增》成为一种快捷、简单、效果惊人的放松以及每一天都能精力充沛的方法。

<<能量倍增>>

作者简介

作者：(英国)西蒙·布朗 译者：王德伦 西蒙·布朗，设计工程师，有两项专利发明以他的名字注册。从1981年起，他开始研究东方医药，并成为了一名指压按摩医生和长寿咨询员。

当研究这些治疗的艺术时，他还和在美的日本专家研究风水。

西蒙·布朗曾担任了7年伦敦健康基金会的理事之职，这个基金会是一个以东方治疗术为专长的福利机构，开设广泛的课程。

自1993年后，西蒙成为全职的风水专家和指压按摩医生。

他的病人中包括英国航空等在内的大公司的职员。

西蒙是指压按摩医生协会的会员。

<<能量倍增>>

书籍目录

前言简介开始前必读倾听你的身体准备开始呼吸准备就绪放松地晃动前后敲击接触“星星”双臂旋转肩部到全身的伸展运动改变你的“气”手部准备就绪手指运动单人运动按压手和胳膊的穴位开始练习手背的按摩如何按摩大肠经（一）如何按摩大肠经（二）如何按摩心俞经通过按压“劳宫穴”按摩心俞经如何按摩肺经（一）如何按摩肺经（二）如何按摩心经通过按摩三阳经激发热的感觉按压和揉搓头部和脸部的穴位开始练习如何按摩大肠经如何按摩胃经如何按摩胆经对头和脸的按摩（一）对头和脸的按摩（二）按摩脖子和肩膀伸展脖子肩部运动敲打肩膀敲击胳膊躯干的练习敲击身体的中央部位全身摇晃运动按摩腹部腹部按摩——跪姿（一）腹部按摩——跪姿（二）腹部按摩——跪姿（三）腹部按摩——躺姿站立姿势的伸展运动：弯腰站立姿势的伸展运动：绕环躺行的伸展运动：打开按摩腿和脚上的穴位放松腿部肌肉站立姿势的伸展运动：马步压腿站立姿势的伸展运动：半劈叉坐着进行的伸展运动：身体的前面坐着进行的伸展运动：大腿内侧坐着时行的伸展运动：后背的下方坐着进行的伸展运动：腿内侧坐着进行的伸展运动：摇动躺着进行的伸展运动：扭动躺着进行的伸展运动：打开按摩腿和脚上的穴位放松腿部肌肉开始按摩肝经：在每只脚上按摩肾经按摩肾经的另一种方法按摩脾经按摩膀胱经按摩胆经按摩胃经膝盖和髌部环绕按摩运动按摩脚部按摩脚趾脚部按摩练习结束动作成套运动第一套45分钟第二套25分钟第三套10分钟双人运动用手掌按摩拉伸后背下部和腿内侧肌肉拉伸小腿肌肉训练拉伸后背下方肌肉训练背部伸展捶击梳理摇晃手指按压手部的压力运动脚部的按压更深入的了解“气”阴和阳健康饮食术语表

<<能量倍增>>

章节摘录

插图：开始前必读倾听你的身体什么时间进食？

进食什么食物？

什么时间工作？

什么时间休息？

这些强烈的生存本能问题，在人类生存进化的过程中起到了非常重要的作用。

但可悲的是，在忙碌的现代生活中，这些本能中的大部分都因被压抑而变得十分迟钝。

多少次，你在不渴的时候喝水，在不饿的时候吃东西，在应该活动的时候却休息着，或者在应该休息放松的时候却在埋头忙碌。

因此，我们已经到了应该多注意身体的时候了！

想要拥有健康，是每个人的愿望，为此你就应该认真去倾听身体的需求，并且严格按照所得到的信息行事。

例如，你感到口渴的时候应该喝水，你感到饿的时候应该吃饭……让一切来得顺乎自然。

同样，当你感到身心疲惫的时候，你就应该出去活动一下，或者小憩片刻。

如果你能够注意倾听自己身体的话，你的身体甚至能够告诉你什么时候锻炼，什么时候伸展肢体。

相互熟悉倾听你的身体，你就能够加强与身体的联系，熟悉它的需要，并且更加清楚地知道，应该怎样正确地照顾自己。

在以下的介绍中，你将发现一些简单而有效的放松方法和“倾听”练习，这些动作训练将帮助你与自己的身体建立有效的沟通联系，并且会按照身心的实际需要来调整自己的健康状态。

有规律地经常做这些练习，你将能够十分清楚地了解自己的身体需求，从而有的放矢地予以调整。

放松和集中注意力我们擅长发现疼痛或不舒服的感觉，但不习惯于在真正危机来临之前察觉身体所处的状态，下面的练心便能够帮助你提高这种察觉能力。

这些练习包括让注意力遍布全身，以及依次全神贯注于每个部位。

在做这些动作的时候，你应下意识地将脉络中的能量传送到身体内的每一处地方，以帮助你改进全身的健康状况。

如果你能够有规律地进行这些练习，你就能够更加精确地探测到身体中每日发生的微小变化，而且能够利用这些信息阻止更为严重的病变。

虽然在这个练习的演示图中，演示者是躺着的，但事实上，如果你坐着也能把这个练习做好。

因此，你可以在任何地方做这项练习：汽车上、火车上或咖啡馆里……抓住每一个机会来了解你的身体吧。

……

<<能量倍增>>

编辑推荐

《大便书系列2:能量倍增》色彩丰富的幽默卡通图示，清晰实用的文字说明，使《能量倍增》成为一种快捷、简单、效果惊人的放松以及每一天都能精力充沛的方法。

1. 每天30秒，天天有活力！

2. 将古老东方中医理论与先进西方保健科学融为一体的能量提升书。

3. 拉伸、挤压、呼吸、敲打、摇摆、按摩特殊穴位、冥想 4. 70个极富刺激性的独特健身法快捷、简单、效果惊人！

5. 风靡英语世界华人圈的畅销书 亚马逊五星排名

6. 几个动作，几分钟，能使你精力增加100%

%。

7. 《大便书系列2:能量倍增》源自古老、风靡全球的“do in”课程，西方人的《求医不如求己》8. 本

书在国外已售出上百万册9. 一种提升内力的独特健身法 更轻、更柔软、更舒展

<<能量倍增>>

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>