

<<身心合一>>

图书基本信息

书名：<<身心合一>>

13位ISBN编号：9789866323027

10位ISBN编号：9866323021

出版时间：生命潜能文化事业有限公司

作者：肯恩·戴特沃德（Ken Dychtwald）著

页数：304

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>

## <<身心合一>>

### 内容概要

「每當胸部肌肉得到舒展時，被遺棄或被忽略的感覺就一再出現；按摩背部上方則會產生強烈的憤怒情緒；按摩下顎會釋放出悲傷；按摩臀部釋出性壓抑；至於按摩肩膀則會傾訴無窮盡的負擔和透不過氣的責任。

」在經驗了眾多肢體療法學派的治療方式之後，肯恩·戴特沃德寫下了這樣的觀察。

身體是心靈的自傳，記載著靈魂在成長的道路上，透過種種的情緒活動與心理習慣所形塑出的性格、處事態度、人際關係、情感狀態，以及心靈深處幽微的點點滴滴。

在這本經典的著作中，戴特沃德博士以長年在美國人類潛能發展重鎮伊沙蘭學院參與的觀察與親身體驗，結合了東方的脈輪、瑜伽等古老智慧，以及西方最重要的肢體療法學派如：羅夫按摩、費登奎斯療法等，以及心理學派完形治療的核心精神，將身體與心靈現象之間的關係，以系統的方式歸納陳述

。透過生動的案例與簡單的技巧，幫助我們認知到肢體心靈微妙的互動關係，進而學習釋放壓抑的情感，平衡身體與心靈的衝突與失調。

透過對自己的深入觀察，開展你的身心之旅，您將會體會到源源不絕的愛與活力，一直都在你的體內流動，您可以恢復身體與心靈的和諧與安適。

## <<身心合一>>

### 作者简介

肯恩·戴特沃德Ken Dychtwald Ph.D 作者肯恩·戴特沃德博士是一位心理學家、老年學專家、演說家、作家，更是肢體心靈發展、身心健康、人類老化等領域的研究先鋒。

主導Dychtwald & Associates的研究和訓練事宜，同時也是Age Wave Inc. 顧問公司的總裁。

此外他也是「華盛頓健康事業財團」旗下「老年健康和職業研究所」的創辦董事，並擔任斯堪地那維亞肢體心靈訓練中心主任。

戴特沃德是促進身心健康領域的權威人士，曾為多家知名企業和政府機構提供策畫及諮詢，同時也在大學教授心理學、老人病學及健康相關學科，且經常上電視和廣播節目接受專訪。

除本書外，他已出版的作品包括：《千年至福：二十一世紀初探》（Millennium: Glimpses into the 21st Century）、《排解壓力：好好過活》（Stress-Management: Take Charge of Your Life）、《老年的身心健康》（Wellness and Health Promotion for the Elderly）等書。

譯者簡介 邱溫 曾任高市YMCA及中正預校英文專任教師。

現居紐西蘭，專職翻譯，譯作有《解除疼痛》、《靈魂調色盤》、《腦力營養策略》、《啟動奇蹟》（以上由生命潛能出版）等十數本書。

<<身心合一>>

书籍目录

推薦序享受健康的未來 崔玖召喚 - - 身心合一探尋之旅 張慧卿導讀身心之旅 高華峯作者序前言  
第一章：肢體心靈的奧妙第二章：肢體心靈的互動關係第三章：腳與腿 - - 心理支持第四章：骨盤 -  
- 生存的原始能量第五章：腹部與下背 - - 情緒工廠第六章：胸腔 - - 感情的表達第七章：肩膀與手  
臂 - - 行動訊號第八章：頸部、喉嚨與下顎 - - 溝通的媒介第九章：臉部與頭部 - - 自我意識核心第  
十章：提升宇宙意識

<<身心合一>>

编辑推荐

本書特色 \* 本書是國內引介「肢體心靈」(Bodymind) 概念的重要經典著作，已在國內發行十年，廣受好評。

\* 本書是2010年最新版本，重新校對、排版，以全新的風貌介紹給大眾。

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>