

<<西藏感官養生書>>

图书基本信息

书名：<<西藏感官養生書>>

13位ISBN编号：9789867468710

10位ISBN编号：9867468716

出版时间：凱信企管

作者：蔣榮玉 著

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>

<<西藏感官養生書>>

前言

天堂一隅的人間仙境 西藏 藏人多半信仰藏傳佛教，藏傳佛教以印度佛教為依歸，結合古老的西藏本土宗教 苯教與各類行之久遠的民間信仰，融合成特殊的藏傳教義與宗教氛圍。對於藏族來說，生活即為一種充滿靈性的宗教迴旋，因為信仰讓藏人心中埋藏巨大的生命能量與克服生活困境的超凡毅力。

雖然他們衣衫襤褸、外表看來歷盡滄桑，但他們的眼神卻無比堅定，在他們晶亮澄澈的無邪眼光中，彷彿瞥見傳說中與世無爭的化外之境，讓人不禁沉醉在他們深邃而純粹的凝望之中，感受到祥和與沉默的神秘能量。

西藏和中國一樣，是個擁有豐富古文明

<<西藏感官養生書>>

內容概要

西藏，是身體與心靈最後的停泊處，也是旅人探訪未知的朝聖地。

傳說，神秘的青康藏高原上，住著一群勇於和自然環境搏鬥、外型俊美又勇敢的康巴人，他們身材高大魁武、性格剛毅且身手矯健，他們是天生的戰士，受居住於藥王城的藥王門杰拉眷顧，傳授所有藥王城中與藥性和疾病醫治方法有關的養生寶典，因此，康巴人不僅懂醫藥，也懂養生，康巴人「永不得病」的傳說似乎也獲得驗證，引發世人對藏醫、藏藥與藏人養生的高度興趣。

嚴苛的地理環境，造就藏人「把握當下，樂於生活」的人生態度西藏，這美麗的香格里拉，將給你超越身心靈的神秘養生概念！

攝影家莊明景到西藏探訪後說：「青藏高原是個祕境，而這個『祕』是在於我們對這個地方知道得太少；青藏高原是個淨土，這個『淨』是因為我們被污染得太多。

」透過這本書，讓我們為你揭開香格里拉的神秘面紗；透過親身實踐，從今天起，你可以開始對自己更好。

創造一片身心靈的淨土，從你我的實踐開始！

- 翻閱本書，開啟你的藏式養生實踐之路！

「藏式簡易健身操 動態瑜珈 冥想紓壓法」分解動作大尺寸彩色海報，隨書附贈！

- 翻閱本書，重新定義你對養生的想像！

顛覆一般養生書籍，援引大量的西藏人文元素、當地景物圖片，介紹養生方法的同時，帶你認識美麗的香格里拉！

- 翻閱本書，立即體驗沈靜而偉大的能量！

「五感生活禪」章節具體介紹頌鉢、藏香、藏藥、藥浴、靜坐冥想的特色及施行要點。

掌握要領及正確管道，讓身處繁忙、緊湊生活步調的現代人，不用千里跋涉，也能親身體驗藏式養生法。

<<西藏感官養生書>>

作者簡介

蔣榮玉，養生保健課題實踐者，文字工作者，同時也是身心靈工作者，曾到西藏旅行多年。重視養生與健康的結果，造就了她八十高齡卻仍無任何病痛的奇蹟。與藏人共同生活的經驗，使作者深深體會到西藏大地與人文純淨之美，在旅途中，同時進行了一場感官養生之旅，平衡自我的身心靈。回國後，有鑒於現代人的生活步伐越來越快，身心靈難以達到平衡，病痛百出，因此啟發了寫作本書的想法。她期待用通俗易懂的方法將西藏養生知識介紹給廣大群眾，讓越來越多人能夠心美、靈動、身體更健康。

<<西藏感官養生書>>

書籍目錄

推薦序 人體，是一部「天人合一」的無字真經！

張瓊如/五行煥源養生音療講師推薦序 與環境共存，與心靈共生 王桂良/安法抗衰老診所院長推薦序
讓身心靈合一，通往健康的生活境界 蔣揚群培/西藏敏竹梅芭藏香台灣負責人前言 天堂一隅的人間仙境——西藏第壹篇 揭開西藏的神秘面紗第1章 傳說中的香格里拉第2章 撫慰躁動靈魂的人間淨土第3章
體現熱情與樂觀的多彩服飾第4章 純淨自然的生活美感第5章 政、醫、教合一的生活哲學第貳篇 西藏
醫學與現代文明病第1章 養生從養心開始第2章 藏醫的預防醫學養生觀第3章 中外醫學精華傳奇經典《
四部醫典》第4章 藏醫帶你遠離十大死因之首 癌症第5章 精神內養降低你的憂鬱指數第6章 藏人的
不老神化第7章 夢境預示了你的健康狀況第參篇 藏人的養生之道第1章 時令養生法，累積健康長壽的
能量第2章 飲食按屬性搭配，養生功效加倍第3章 創造有利的生活環境涵養身體第4章 融合宗教的生活
習慣養生法第5章 養生與養心兼備的藏式運動 瑜珈第肆篇 西藏的五感生活禪第1章 聲音與震動的
奇妙聆聽 頌鉢第2章 增益與除障的神秘幽香 藏香第3章 來自雪域高原的甘露品 藏藥第4章
浸浴在西藏氛香的場域 藥浴第5章 超越意識的無上修行 靈修 / 冥想

<<西藏感官養生書>>

媒体关注与评论

「『無違』且『無為』地謙心順應天道！
是值得我們虛心師法藏人的生命智慧！

！

跟著作者蔣榮玉，讓她帶著我們解讀自己這本獨一無二的『無字天書』，重新展開你的生命學程吧！

——安法抗衰老診所院長王桂良 「正如本書所提及的藏式養生觀念，藏人站在預防醫學的角度，根據不同的季節變化、不同的生活環境、不同的體質，衍生出不一樣的養生方式，可說是相當值得喜歡一窩蜂跟隨養生潮流的現代人參考，從中可以試著找出最適合自己的養生方式。

」 ——五行煥源養生首席講師張瓊如 「本書提供了許多的養生知識，讀者可

<<西藏感官養生書>>

编辑推荐

隨書附贈42公分X63公分大尺寸「藏式修習三法」彩色折頁海報。

書中介紹的「藏式簡易健身操」、「動態瑜珈」及「冥想紓壓法」是藏人養生不可或缺的修習之道。

《西藏感官養生書：來自秘境的養生之道（實踐增訂版）》特將其分解動作整合、重新排版為海報形式，可自行剪下張貼在牆上，讓你更方便的對照演練。

《四部醫典》養生理論大揭密：西藏知名的《四部醫典》記載系統性的養生理論，內容完備程度足以與《黃帝內經》相媲美，收錄單科藥材911種、治病配方3456種，融合西藏醫學理論、養生知識及臨床治療經驗。

《西藏感官養

<<西藏感官養生書>>

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>