

图书基本信息

书名：<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面能量中>>

13位ISBN编号：9789868474895

10位ISBN编号：9868474892

出版时间：2009/06

出版人：橡實文化

作者：阿薩納魯（Asanaro）

页数：208

译者：梁永安

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>

<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面>>

前言

天剛破曉。
寒氣逐漸消退，永恆運轉的太陽再次照耀大地。
瑟縮一個冬夜之後，山中所有生命重新蓬勃起來，一點一點地恢復它們的自然律動。
小鳥開始牠們的晨間飛翔，「道」的學員也已齊聚一堂，準備好操習晨課。
太陽愈升愈高，山坡和山谷流洩的細霧也愈變愈薄；這是餵養心靈與身體所需溫暖的時刻，以開始日復一日的工作。
深藍色的天空讓一切顯得歡欣鼓舞，當太陽爬升到天空，溫柔的陽光為「道之藝術」的第一個動作提供了絕妙的開始。
負責教導這群學員的師父早早就起了床，他極少這個時候還在睡。
每個人都熱切地想要學習今早的新課程。
多年來，他們一直投注在這門身心覺醒、放鬆與呼吸之道的藝術；這是一門不傳之祕，只有少數人有幸可以學到。
他們全都心懷感激，其中有一個人的感激之心尤其深刻。
「世上懂得這門祕密藝術的人那麼少，或許有天將會完全失傳，讓人類再失去一個寶藏。屆時，將無人可以從中感受到生命的振動，從中受益；它會像恐龍一樣，無可挽回地走向滅絕」正當他思緒起伏之際，傳來了師父的說話聲。
「奧大昂尼！
早上的能量那麼充沛，為什麼要將它浪費在困擾之中？」
鏗鏘有力的話語打斷了這個學員的思緒。
「我是在想」 「我知道你在想什麼。」
師父回答。
「我想到未來。
我擔心我們這門藝術有朝一日終將失傳，那就沒有人得以追隨或真正瞭解它了。」
「當你開始思考、懷疑，真正的答案就會遠離你。
這門藝術只會對那些願意瞭解和學習它的人有作用，只會在那些把它當成生活方式的人的身心開花結果。
我所傳授的藝術既不在乎未來，也不在乎有沒有後繼者，也不在乎無知的大眾瞭不瞭解；這些人只聽他們想聽的、看那些經過審查的讀物，樂於過他們錯亂的生活，滿腦子野心、猜忌、充滿物欲、自我毀滅，看輕別人又看輕自己。
智慧不會因為知道它的人是多是少而有所增減。
」「師父說話總是非常直接，聽得懂的人自會明白。
」這學員心裡雖然明白，但還是忍不住問道：「你的意思是」 「非常簡單。
每種生物都擁有一種理解生命的『藝術』。
而這理解，幾乎都奠基於先天環境所加諸的假設之上；強者支配弱者，讓弱者依照他們對生活的意見與看法行事。
這就是為什麼有那麼多人會走上不是他們該走的路，例如嗑藥和酗酒；弱者附和強者，到最後，全走入死胡同。
就本性來說，沒有人會認為嗑藥、酗酒或抽菸這些自我毀滅的行為是好事；這些都是外加的習慣，卻被說成正常不過。
想想這個，並回想你所看過的一切，就知道最邪惡的事往往展現良善的樣貌。
」「但如果他們明白我們的藝術，不就可以改善原本扭曲的生活方式了嗎？」
」「首先，回頭看看你自己。
我們的藝術是複雜的，需要有自律能力，有恆心，更重要的是，要有追求精進的企圖心。
一般人沒有這種閒工夫，他們只願把時間花在抽菸、把自己的生活弄得一團亂，甚至把別人的生活攪和得更糟糕等負面事情上。

<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面>>

此外，人云亦云比自己動腦筋思考來得輕鬆愉快許多；犯別人同樣的錯誤，也比克服自己的錯誤容易。人們老想著過去，要不就是像你這樣，老想著未來，而忘了要緊的事是在當下把自己的潛力發揮到極致。

「你說得很對」 「問題不在於對與錯，重要的是，要按照我們全都明白的真理生活但真理卻讓人難以接受。

「但是，如果人們瞭解了，或期待能瞭解更多，不就可以因此脫胎換骨，讓他們的生命更豐富」在這位學員追問下，老師立即又給了一個新答案。

「對，還不只如此他們還可以永遠活下去。

「怎麼可能?!」這位學員顯得難以置信。

師父只是兀自微微笑，停了半晌，才再次開口。

「重點不在於什麼可能或什麼不可能，不要讓這兩個概念限制了妳。

真正重要的是，如果你的心能夠積極、正向地看待一切，那麼，就沒有不可能的事。

「但真的可以靠這門藝術延長生命嗎？」

「學習它，自然就會得到解答。

就像你從這些練習中知道的，每個人的心靈都包含兩種不同器官，或者說兩種磁性元素，它們極其敏感，可以將能量傳送到身體其他部位，並放射出一道可以圍繞全身的磁場。

如果讓這兩個器官擱著不用，那就太可惜了。

一般人難以認知到這種隱性的內在能量，雖然他們終究會知道這是無可避免的。

不過，至少就目前來說，唯物思想讓他們無法跨出這一步。

當他們看到一隻老鼠，不會認為那是有情生物，在他們眼中，那只是可以拿來做實驗的對象。

而這種思考模式，不可能讓他們得到他們所要追尋的精確結論。

只有當他們理解心靈有兩個器官，才能夠瞭解人不只是由化學物質組成，更是一個完整的磁場。

天地萬物運行不止，一切事物相互依存，交相振動，而我們也不斷在發散和接收能量。

「當我們學會第一個動作和呼吸技巧，就可以打破日常瑣碎事務對心靈所構成的枷鎖。

這些日常事務會在我們心靈產生某種靜態聯結，會留下陣陣漣漪，就像我們走過田野時，所留下的坑坑窪窪。

住在都市裡的人，早晨通常都是在一夜難眠，未得到充分休息的狀態下醒來，因而能量不足。

為了提振體力和疲累，就以咖啡做為一天的開始。

更糟的是，有人還抽菸，想以更多的垃圾掩覆一團糟的精神狀態，虛弱的能量因而更萎靡不振。

上班時，又會遇到形形色色，帶有各種負面情緒和負面能量的人。

各種負面能量相互碰撞，所產生的負面波長更會進一步減弱環繞在身體四周的能量，使之容易被穿透。

再加上人與人之間的冷言冷語、惡言相向、互看不順眼，各種負面能量更如泉水般湧進已然虛弱的身軀。

想想看，這個人的能量場本來就夠弱了，加上睡不好、抽菸、體內其他毒素，且置身冷酷、競爭激烈、周遭人們不斷散發負面能量的工作環境，這個可憐蟲的神經系統會完全緊繃，身上的能量流動被阻斷，只剩負面能量不斷從周遭湧入。

「也許你認為這個例子有點誇張，」師父繼續說，「但這樣的事發生在每個人身上。

即使你自己不是這個樣子，十之八、九的人卻是如此。

如果你與眾不同，總是誠實、過於正向思考，那麼，你最後一定會遭到排擠。

」師父和這位學員兩人笑了笑。

「回到早先的話題日子一天一天過去，我們方才說的那個人的能量，會隨著他所遭遇的一切而愈來愈弱。

累積了所有的負面能量，夜幕低垂之際，他唯一想做的，就是以各種方式紓解壓力：折磨家人、對伴侶咆哮、說鄰居閒話、大放厥辭與偏見。

想像一下，他為了釋放負面能量，在這本能反應的時刻，他挑起了多少激烈的爭端。

<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面>>

顯然，即使如此，也無法完全達到目的，到最後，就是把負面能量傳染給四周的人，而四周的人又還他以負面能量，從此周而復始地惡性循環下去。

必須不停與其他人戰鬥就已經夠糟糕了，雪上加霜的是，這樣下去還會讓人滿身病痛、消沉喪志和未老先衰。

」此刻，陽光已經暖洋洋，也宣告了這正是學習並聆聽這門滋養身心藝術的美好一天。

這位學員好奇地問道：「那我們的這門藝術又如何能打破這惡性循環呢？」

」「閉嘴、傾聽和學習。

」師父半開玩笑半認真地說，「這門藝術包含一整套肢體運動，而就如你所學習到的，每個動作都會產生反響。

因此，如果一個有上述問題的人有幸能接觸到這門藝術，並明白其中訣竅，他虛弱的磁場器官，以及因此所引發的各種身心問題就可獲得大大紓解：他的內在能量會轉強，一成不變的焦慮生活所帶來的病痛和早衰也可望逆轉。

藉由這門藝術，生命可以依循自然軌跡而運行；學習並時時複習它的人，會從內在獲得滋潤，因為每個動作都能正確導引我們磁場器官的運轉，一如耐心修復生鏽的老舊門窗，幫它們上潤滑油，就能讓它們再次打開。

想想看，器官恢復功能，而這些動作則重新啟動了內在心靈，讓磁場再度產生，也讓身心得以再次協調運作。

」「每個人都會走路，但沒有人需要經過思考才能走路。

那是一種無意識的行為。

打掃或打球也是如此，但有人能夠一手打掃，另一隻手同時打球嗎？

很困難，但在某種程度上，我們這門藝術就是強迫我們連接心靈、呼吸、想像力和肢體；一個人透過老祖宗這門關於永恆生命的教誨，可重拾失去的活力；因為他源於器官的磁場或能量場將會得到強化，他的『光環』也會不斷茁壯。

這人如果能夠學習以積極的方式運用他的身體和想像力，就會發現他身邊的一切事物開始獲得改善；他開始能夠充分休息，能以神清氣爽、積極正向的思考展開快樂的一天；他對尼古丁的需求將大大降低，最後在不知不覺的情況下完全戒菸；他的能量獲得更新並強化，而得以更平靜、更堅強的嶄新方式面對每一天。

他難免還是會碰到許多帶有負面心緒的人，但此時他們的低落能量卻很快就會從他身上跳脫開來。

也因此，他可以大幅減低會對元神構成重大傷害的『內在神經收縮』，一步步往青春常駐和活力無窮邁進。

」「從某個角度來看，」師父繼續說道，「這門藝術教導的肢體運動，就像我們所有人都需要的電流接地線，可以釋放我們所有的負面能量，讓我們隨時可以全力自我提升。

否則，我們就會像是超載或不斷漏水的船，不是注定沉沒、花太長時間才得以抵達目的地，不然就是在航程中進退兩難。

這門藝術可以帶給我們健康、穩定，並且促進我們的青春與活力，就像裝在船底的排水泵，可以排除多餘的負荷，讓我們得以將所有的『器官時間』都用在自我精進、自我治療與內在修復上。

」「師父，我希望有天能夠將這門藝術撰寫成書，讓大眾認識並因此受用。

」這學員說道。

「你如果真的寫了，大部分人也不會瞭解的，他們不願親身體驗，卻會不吝於批評與詆毀，因為大部分人都明顯充滿了負面、低落的內在能量。

嫉妒、流言蜚語和不求甚解的慣例充斥，飽受衝擊的現代人就像病人一樣，悽悽惶惶想要找到療癒的處方；唯物主義藉機利用了他們，偏見、對異己的恐懼主宰了他們。

人類至今依然沿襲著千百年來，因一己之便而強加其上的迫害、戰爭、高壓統治，尤其是對異端的恐懼與偏見。

回想一下，人類歷史上有多少古聖先賢遭到誤解與迫害，雅典的蘇格拉底就是個鮮明的例子；他明明是智者，卻被指控『教壞年輕人』和不敬拜當時流行的神祇，最後慘遭處死。

同樣的罪名在人類歷史上不斷出現，無知、褊狹和權力是既可怕又危險的結合。

<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面>>

蘇格拉底之後八百年，世界還是毫無長進，只不過這次的受害者換成了以科學和學術成就聞名的天文學家和物理學家希帕蒂婭，她是埃及亞歷山大城那座知名圖書館的最後一任館長。

知識是危險的東西，統治者瞭解這一點，但希帕蒂婭卻想保存知識，把包含科學、藝術和技術知識的古代書籍文獻保存下來，難怪統治階級會想除之而後快了。

在那個愚昧和黑暗的時代，希帕蒂婭無法保住性命，是因為她犯了兩個最嚴重的錯誤：一是生為女人，二是想要保護知識。

顛倒是非的情形沒有就此結束，因為即使再過一千兩百年，我們還是看到像伽利略這樣的人受到迫害。

他不過是主張地球環繞太陽轉動，不過是想把其他人從無知中拉拔出來，卻因此受審、受刑，並差點送命人類承受太多苦難了，以至於變得很危險。

就像一個打過太多仗、見過太多血腥場面的士兵，他身上承載了千斤重擔。

同樣的，這世界也背負著千斤重擔。

只要這副重擔不卸下來，科學和智慧就得像祕密一樣封存起來，否則就會被誤用，而傳揚它們的人，也會受到迫害和誤解。

「不過，總是會有人瞭解、看重和享受這門學問，並從中受到莫大裨益，不是嗎？」

「沒錯，總會有人看重這門藝術，或至少是不帶偏見地接受。」

這是無庸置疑的。

至於其他人，也就是那些心胸狹窄的人，那些迫害蘇格拉底、希帕蒂婭和伽利略的人，則始終會把它看成神祕兮兮和一無是處，就像今日的情形一樣」 晨課的時間到了。

師父站起身，眾人追隨左右，一起走向一片已經布置好的場地。

那是一片草地，用石頭圍成了一個大圓圈；圓圈前面放了幾根用乾草綁著的樹枝，形成了奇怪的象徵圖騰。

等大家用流暢的手勢互相敬過禮後，師父就開始口授。

他那洪亮、抑揚頓挫的聲音，猶如來自高山深處，又像來自另一個宇宙時空的音樂旋律。

眾學員隨著師父的示範手舞足蹈，手臂有力地划過空氣，劈出輕響。

這是一套古老的流暢動作，一門古老到幾乎已被遺忘的藝術，現在又在這些人身上活了過來。

大家的心靈開展，自由又自在。

但這位學員依然思緒起伏，仍想著—如果要把所學到的這門深奧學問傳授出去，該用什麼方法才正確呢？

要如何闡釋、如何提綱挈領地化繁為簡，才能讓每個人都瞭解？

<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面>>

內容概要

比瑜伽更簡單，比太極更有效！

結合呼吸技巧、冥想和肢體協調動作透過放鬆來自療，透過疏導能量來自癒源自古老西藏的薩悟扎沙尼(SeammJasani)，是一種利用頻率振動的放鬆運動，更是一種天然的自我療愈，可以幫助睡眠，提升專注力，讓你在全然放鬆中重新得到飽滿的生命能量。

提升排汗系統、神經系統、循環系統和肌肉系統的協調性與均衡性。

讓你迅速增強記憶力、專注力、創造力和自信心。

讓你更快樂、年輕、漂亮、健康，更有活力，有更正面的心態面對各種生活挑戰。

發源於西藏的薩悟扎沙尼(SeammJasani)意為「透過流暢動作，而獲得大智慧的藝術」，它產生自遙遠的古代，是由一些家族世代相傳的放鬆運動，它不但溫和、有力、優雅，且符合自然，是無窮無盡、千變萬化的身心協調動作與呼吸技巧，更是放鬆身心、永保活力的秘密。

「薩悟扎沙尼」不只是一套運動，更是一種振動身心的放鬆方法、一種生活方式，又是一種天然的自療方法，可以提高身體的能量與心靈的清明度。

透過它，可以發展出正向的、自發的快樂心緒，保持心境的快樂，永保年輕。

這本書是專為不可能或不太可能接觸到這門古老運動的讀者而寫的，所以作者並未將這些技巧冠上複雜的名稱，所選擇介紹的也都是最基本、最簡單，任何人都做得來的放鬆技巧，可對身體的上、中、下三部分起作用。

不分性別、年紀，任何人只要願意花一點時間學習，只需要有兩、三平方碼的空間，就可以鍛鍊這些技巧，以改善自己的人生。

《西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面能量中》分初階和進階各兩階段，傳授58種放鬆身心的動作
初階 - - 活化身體的運動 包含10組運動，每一個運動都會配合三階段的呼吸技巧進行，加起來一共是35個動作，功能是重新確立人的基本能量。

進階 - - 溫和運動之道 包含20種配合著呼吸技巧與冥想技巧，進行的簡單手腳協調運動，放鬆身心。

進階 - - 呼吸與心靈的合一之道 包含3種冥想運動，讓身體、呼吸、心靈和想像力同時作用，形成「動態的冥想」。

實踐這門放鬆術不但可以幫助睡眠，提升記憶力與專注力、磁力與創造力，更可以幫助我們常常正面思考，增加對自己信心，也對他人產生信任感。

「薩悟扎沙尼」只需要你的身與心跟著書本上清楚的插圖，循序練習，可讓你的身心、元氣、和諧性、骨骼強度、內在能量和磁場得到充分發展，邁向健康、快樂、放鬆的人生。

<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面>>

作者簡介

阿撒納魯（Asanaro）現居智利，致力於西藏這門古老的學徒制「薩悟扎沙尼」，已超過二十年。阿撒納魯也在世界各地，包括南美洲、歐洲、美國等地講學授課，最近在美國波士頓設立了一所薩悟扎沙尼學校，全美各地也將陸續設立。

<<西藏放鬆術：58招讓你自然地活在正面>>

書籍目錄

前言第一章放鬆是永保青春的秘密第二章身心和諧互動的放鬆之道第三章兩種實用的身心放鬆初階放鬆：活化身體進階放鬆：喚醒身心靈的活力與能量第四章身心的覺醒與改變第五章學習的方法第六章學習前後的建議第七章初階放鬆藝術：35個基本動作第一部分：站著做的運動第二部分：地板運動第八章進階放鬆藝術：23個結合冥想、步法與吐納的動作冥想三步驟積極放鬆運動結語附錄 - - 學員回響

章节摘录

「放鬆的藝術」是一種生活方式。每種生物都為了生存不斷奮鬥，人類更是渴望能長生不死。本書或許能對這種追求提供一個小貢獻，但不會侈言能讓各位長生不老。

本書的主要目的在於，讓讀者學會如何把我們本來已經擁有的美妙潛力發揮到極致。

「放鬆的藝術」是一種生活方式，而與其說這是一套運動，不如說它是一種振動身心的方法，透過它，我們可以發展出一種正面且自發的快樂心緒。

如果有讀者問我，永保青春的祕密是什麼，我會回答：首要之務，就是保持心境愉快。

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>