

# 《唤醒心生活》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508063041

## 内容简介

在现代人眼里，瑜伽是健康和美丽的象征，是美化形体、青春永驻的代名词。

瑜伽是和谐的生活，它渗透在生活的方方面面。本书教授了古老的瑜伽方法，帮助人们通过有意识地生活，连接更高的意识，加深对身心行为的认知，打开内在的资源，创建神圣的健康空间，认识到平静、健康和喜悦真正源于自己。关键是你选择了怎样的生活方式！

## 作者简介

旷雪梅，毕业于北京体育大学竞技体操专业，获体育教育学士学位，国家一级健身教练，资深瑜伽教练、身心灵培训讲师，曾任央视健身教练。

师从印度喜马拉雅瑜伽科学与哲学院校长、美国明尼苏达州立大学教授，联合国教科文组织教育培训顾问、国际瑜伽精神导师Swami Veda Bharati，定期静修于美国和印度喜马拉雅瑜伽禅修学院。

十多年的健身、瑜伽教学，积累了丰富的经验。致力于研究身心灵整体的健康，倡导平衡健康的生活方式。在多家时尚健身杂志开有健身、瑜伽专栏。指导过众多的演艺明星和社会知名人士。

出版了二十多种瑜伽教学系列光盘和书籍，如《减压瑜伽》《办公室瑜伽》《十式经典瑜伽》《美体塑身瑜伽》等。

## 目录

序言：和谐的瑜伽生活

第一章 压力何处藏身

一、压力

- 1.压力的产生
- 2.压力的来源——压力不是源于外在
- 3.经常设问
- 4.心的控制中心——中枢神经系统
- 5.我们创造了自己的压力
- 6.情绪与疾病
- 7.无意识心产生了压力

## 8.启动自我觉察力

### 二、放松身体，生活会更好

#### 1.平静的运动——手脚的运动

#### 2.身体放松，心会放松

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)