

# 《七天唤醒生活》

## 书籍信息

版次：1

页数：89

字数：

印刷时间：2006年07月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811004267

## 编辑推荐

家庭给予的压力，工作给予的竞争，人与人之间的不安，生活的无常，未来的不确定性...这一切是不是都像盘石一样压在你的心头？这种内在的压力，纠缠着你，我们的健康每况愈下，我们该怎么办？你想让自己解脱吗？如果答案是肯定的，那么就请你尝试一下普拉提吧！众多欧美影星都趋之若鹜的一种方法，试试看，说不定你会得到像发现新大陆一样的惊喜！

## 内容简介

家庭给予的压力，工作给予的竞争，人与人之间的不安，生活的无常，未来的不确定性...这一切是不是都像盘石一样压在你的心头？这种内在的压力，纠缠着你，我们的健康每况愈下，我们该怎么办？你想让自己解脱吗？如果答案是肯定的，那么就请你尝试一下普拉提吧！众多欧美影星都趋之若鹜的一种方法，试试看，说不定你会得到像发现新大陆一样的惊喜！

“唤醒你的生活”计划共分七天进行，从引领作者简单了解Pilates是什么，了解Pilates能对你产生什么样的帮助，以及如何开始。然后学习肋间呼吸法，并了解Pilates的核心力量，体会练习Pilates时的原则。七天结转束练习后，就能了解到自己身心的变化。

## 作者简介

陈雪梅(YOY0)

资深瑜伽、普拉蒂导师。毕业于广东外语外贸大学英文专业。五年前开始潜心研究教授瑜伽，并与中外名师广泛交流，不断吸取新的运动保健元素，因而成为中国健身界最早从事推广普拉蒂运动的导师之一。

作者曾接受广东卫视及香港本港台专访，现在广州力美健、动静界、广东电视台、中山大学等院校及多间著名大型健身会所教授瑜伽、普拉蒂，教授学员近万人。

E-mail：[yoyo—cxm@yahoo.com.cn](mailto:yoyo—cxm@yahoo.com.cn)

## 目录

锻炼前静心暖身

8个暖身动作

3个基础放松动作

第一天 聆听身心

今天自己和自己约会，心疼自己

海狮式练习

单腿伸展

交叉内收腿

第二天 改变态度

打开自己的心，让智慧进来

靠肘

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

失眠不再有

这个世界静得只剩下你一人在呼吸，四周都在睡觉，只有你仍睁着眼睛毫无睡意，平日里无意中看到、听到那些应付失眠的方法全部试验过不仅无效，反而比刚才还清醒。“不就是睡不着吗，有什么好痛苦的，看电视，看书了……”，以前我安慰失眠朋友的话突然蹦出来，真是讽刺啊！我竟失眠了！

现在想那聆听寂静的感觉都不由得心疼起自己来，当时我是怎么熬过采的可真不容易。现回首看，失眠不是身体疾病，是心病，是一种恐惧，不相信生活的进程，过去发生的事像无形的链子一样禁锢着你的心，让你永远不会宽恕和忘记。现在让我们把头脑中过去的事情扫一下，抛开依附在往事上的情感，宽恕自己、宽恕别人，把我们自己从过去中解放出来。这儿有一个古老的伊迈特·福克斯实验，用来化解你心头挥之不去的怨恨，他建议你静静地坐着，然后，想像你坐在黑暗的剧院里，你面前有一个小舞台，在那个舞台上，站着你最恨的人。那个人可以是过去、现在、仍然活着或者已经去世的人，当你清晰地看到这个人时，想象这个人身体上发生了好事、对他意味深长的事，你看见他笑了，他很高兴。让这个场景持续几分钟，然后让它慢慢隐退。

我愿意加上另外一个步骤。当这个人从舞台上消失后，你自己走上舞台，你看见你身上发生了好事，看见你自己笑了，你很高兴。意识到宇宙之大，可以容下我们所有的人。

上面的练习能够消除盘旋在我们头上，让我们哭泣的大部分怨恨的乌云。对于某些人来说，做这个练习非常困难，每天做这个练习，你可以更换不同的对象，一个月以后，感觉一下你有多轻松。

你满怀爱心宽恕白天的一切，滑入平静的梦乡，你知道明天一切都好。

从此，失眠也不再有了！

P44

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)