

《每一天的呼吸冥想練習》

图书基本信息

书名：《每一天的呼吸冥想練習》

13位ISBN编号：9789862728795

出版时间：2015-10-10

作者：芭芭拉·安·姬芙,Barbara Ann Kipfer

译者：張怡沁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《每一天的呼吸冥想練習》

內容概要

身心靈的一切煩擾困頓，就交給呼吸冥想來整理

忙碌高壓的生活中，我們總是在無意間加快放淺了呼吸，忽略了單憑呼吸，也能紓解壓力，強化專注力，優化睡眠品質，促進新陳代謝，降低血壓，提升免疫力，增強身心的活力與能量。

暢銷書作家芭芭拉·安·姬芙深諳人體生理學、佛學哲理，更懂得以安撫人心的文字，帶你進入療癒靜心的呼吸冥想空間，熟練各種呼吸技巧。學會腹式呼吸後，無須拘泥於書中的練習順序，辦公中，睡覺前，閱讀時，做家事，行進通勤，或任何零碎時間，都能輕鬆進入練習。練習中思緒遊走也無妨，只要有所覺察，再次回到呼吸。

追求身心靈安適，或想提升瑜伽、靜坐效果的你，千萬不要錯過。

本書特色

小開本設計方便隨身攜帶

13組20天呼吸冥想練習

穿插心靈小語與寫意插畫

無須在意練習順序，隨翻即做

書末附情境對照練習索引

購書享四大好康，趕快來體驗：

· PERFIT瑜伽課程與商品優惠券

· TRUE YOGA免費體驗7天3堂課

· 女人迷 X TRUE YOGA X 《每一天的呼吸冥想練習》課程8折獨家優惠

· LiveGreen冷壓果汁禮盒回函抽獎共十組（一組六瓶，市價1650元）

名人推薦

丁寧Tiger老師、True Yoga Iris呂義雅老師、周文玫博士、邱顯峯老師 深呼吸推薦（依姓氏筆畫序）

《每一天的呼吸冥想練習》

作者簡介

作者簡介

芭芭拉．安．姬芙（Dr. Barbara Ann Kipfer）

著有50多本書，包括暢銷書《值得開心的14,000件事》、《許願清單》、《現世報》、《8,789則智慧小語》，以及《自我冥想》。她不僅是語言學、考古學、佛學博士，也擁有體育系學士學位。她同時也是詞典編纂人。芭芭拉的網站：www.thingstobehappyabout.com與www.referencewordsmith.com。

譯者簡介

張怡沁

台大政治系學士，紐約大學碩士，曾任電視記者、金融業公關，及出版社編輯。現專事翻譯與修習瑜珈哲學。

《每一天的呼吸冥想練習》

書籍目錄

推薦序：用呼吸觀照你的人生 丁寧

推薦序：發現呼吸的療癒力 周文玫博士

推薦序：從覺知到融入的呼吸法 邱顯峯

前言

篇一 覺知

01 基礎呼吸冥想

02 數息法

03 放鬆的基礎冥想

04 基礎行禪

05 放鬆的姿勢

06 左右鼻孔交換呼吸法

07 呼吸覺知練習

08 打開意識的大門

09 跟著音樂呼吸

10 坐姿呼吸伸展

11 原子視覺化

12 慈心呼吸法

13 指向自己

14 頭顱光明呼吸法

15 電視廣告呼吸法

16 正念洗碗練習

17 勝利呼吸法

18 更深入的呼吸練習

19 光的保護冥想法

20 錯誤理解呼吸法

篇二 專注

01 工作會議呼吸法

02 慈悲呼吸法

03 學習呼吸法

04 第三眼呼吸法

05 蜜蜂呼吸法

06 與呼吸共處

07 深層與緩慢

08 能量呼吸技巧

09 心智守門員

10 抵達

11 深度釋放呼吸法

12 等長呼吸法

13 整點正念呼吸法

14 停下來聞玫瑰

15 內在行禪

16 養陰腎臟呼吸法

17 捲動脊椎

18 延長呼吸法

19 三段式呼吸法

20 充滿並清空肺部呼吸法

篇三 慈悲

《每一天的呼吸冥想練習》

- 01 靜坐法
 - 02 怒氣和緩呼吸法
 - 03 放下批判的練習
 - 04 調音呼吸法
 - 05 微笑呼吸法
 - 06 停！
 - 07 吸入能量呼吸法
 - 08 心智覺察呼吸法
 - 09 在每次吐氣時走向死亡
 - 10 移山練習
 - 11 在海灘的呼吸
 - 12 潔淨呼吸法之一
 - 13 蜂鳴呼吸法
 - 14 水的呼吸
 - 15 全身呼吸法
 - 16 醒來之前
 - 17 冥想一分鐘
 - 18 正念進食法
 - 19 睡前的深層放鬆
 - 20 能量循環呼吸法
- 篇四 正念
- 01 橫膈膜呼吸法
 - 02 森林中奔跑
 - 03 對身體各部位微笑
 - 04 西藏重新平衡呼吸法
 - 05 氣球呼吸法
 - 06 放鬆雙眼
 - 07 正念通勤
 - 08 帶著正念呼吸行動
 - 09 有韻律的呼吸
 - 10 獅子呼吸法
 - 11 安靜走路
 - 12 視野
 - 13 延長呼吸法
 - 14 內在微笑
 - 15 腹式呼吸
 - 16 呼吸暫停
 - 17 力量呼吸法
 - 18 階段呼吸法
 - 19 看著自己
 - 20 全身呼吸法
- 篇五 微笑
- 01 怒氣轉化
 - 02 三角呼吸法
 - 03 正念運動
 - 04 注意呼吸的微妙變化
 - 05 帶著感受呼吸
 - 06 段落呼吸休息
 - 07 大笑

《每一天的呼吸冥想練習》

- 08 「哈」聲音呼吸法
- 09 清涼呼吸法
- 10 能量球
- 11 在暫停中休息
- 12 廣告靜音
- 13 基礎聆聽冥想
- 14 打氣筒呼吸法
- 15 用雙手洗滌
- 16 織物般的肌膚
- 17 深吐氣
- 18 帶著覺知呼吸
- 19 呼吸圓圈
- 20 像燈塔一樣呼吸
- 篇六 放下
- 01 風箱呼吸法
- 02 空間呼吸法
- 03 水聲呼吸法
- 04 「啊」吐氣法
- 05 足夠的練習
- 06 放鬆嘆氣法
- 07 液體流動
- 08 自由呼吸法
- 09 放下的練習
- 10 花園裡
- 11 快速數數呼吸法
- 12 火呼吸法
- 13 記得呼吸
- 14 四 - 十六 - 八呼吸法
- 15 三個呼吸空間
- 16 內在聲音
- 17 放下痛苦呼吸法
- 18 噉唇呼吸法
- 19 慢慢沉睡
- 20 微笑的呼吸
- 篇七 當下
- 01 每半小時
- 02 結合吸氣與吐氣
- 03 將濁氣擠出
- 04 陪伴呼吸
- 05 坐禪手印
- 06 止息
- 07 紅燈或停止號誌
- 08 從頭到腳
- 09 放鬆按鈕
- 10 三十秒冥想
- 11 「噶」呼吸法
- 12 起床的微笑
- 13 與神聖之人會晤
- 14 蛇式呼吸法

《每一天的呼吸冥想練習》

- 15 吸管呼吸法
- 16 心智放慢
- 17 吐氣入眠法
- 18 運動時的呼吸之一
- 19 正念的等待
- 20 冥想步行
- 篇八 寧靜
- 01 臨睡前
- 02 最喜歡的顏色
- 03 半個拜日式
- 04 脈輪呼吸法
- 05 用呼吸驅散渴望的練習
- 06 聽覺
- 07 消化呼吸法
- 08 呼吸微調
- 09 充滿肺部
- 10 呼吸感受練習
- 11 「歐—」的聲音
- 12 慈悲呼吸練習
- 13 有趣的呼吸練習
- 14 時間意識冥想
- 15 每個動作
- 16 液體光
- 17 快樂獅子
- 18 恐慌時的呼吸法
- 19 從微笑呼吸
- 20 平衡自我的冥想
- 篇九 放下
- 01 注意呼吸空檔
- 02 尋找美
- 03 喜悅的實踐
- 04 三段式呼吸法之二
- 05 生命的循環
- 06 內在按摩
- 07 腹部擴張練習
- 08 內在微笑冥想
- 09 第一脈輪呼吸法
- 10 行走呼吸法
- 11 對你微笑
- 12 對話中的呼吸法
- 13 「啊」呼吸法
- 14 思緒與空間的覺知
- 15 驅散睏倦的呼吸法
- 16 每日覺察練習
- 17 全身掃描冥想
- 18 擴張呼吸法
- 19 逛街呼吸法
- 20 暫停休息
- 篇十 平和

《每一天的呼吸冥想練習》

- 01 逆向計數
 - 02 前彎呼吸法
 - 03 處理生活0
 - 04 固態呼吸法
 - 05 聚焦在吐氣的呼吸法
 - 06 脈搏上升
 - 07 六個療癒吐氣
 - 08 驅散憤怒的呼吸法
 - 09 太陽呼吸法
 - 10 頭碰牆的放鬆呼吸
 - 11 誠如實相
 - 12 洗澡時間
 - 13 敏銳呼吸法
 - 14 潔淨呼吸法之二
 - 15 腳步呼吸法
 - 16 長數息呼吸法
 - 17 「我是那」梵唱
 - 18 覺察病痛
 - 19 啜吸呼吸法
 - 20 對思考的反應
- 篇十一 療癒
- 01 有意識的往前倒
 - 02 脊髓呼吸法
 - 03 鼻尖的氣息
 - 04 對他人微笑
 - 05 閉氣
 - 06 提肛身印法
 - 07 放鬆
 - 08 四段式呼吸法
 - 09 放鬆的吐氣
 - 10 將壞情緒吐出去
 - 11 用椅子放鬆
 - 12 處理不耐
 - 13 柔軟的目光
 - 14 在電腦前
 - 15 海底輪呼吸法
 - 16 貓牛式伸展
 - 17 閉氣
 - 18 照顧不適的感受
 - 19 呼吸的空間
 - 20 沖掉呼吸
- 篇十二 覺醒
- 01 吸氣時默唸「嗡」
 - 02 深深往下沉
 - 03 思想，呼吸
 - 04 站立呼吸法
 - 05 循環呼吸法
 - 06 腹式呼吸法
 - 07 放鬆，雙臂高舉過頭

《每一天的呼吸冥想練習》

- 08 問與答
 - 09 嗅聞
 - 10 改變焦點
 - 11 呼吸觀想法變化式
 - 12 一個呼吸回合
 - 13 準備下廚
 - 14 抬起天空
 - 15 雜務處理呼吸法
 - 16 工作處理呼吸法
 - 17 自然的呼吸
 - 18 呼吸入眠法
 - 19 運動時的呼吸之二
 - 20 觀呼吸
- 篇十三 真我
- 01 完整自然的呼吸
 - 02 六秒呼吸法
 - 03 觀察
 - 04 覺知提醒
 - 05 能量波
 - 06 驅散疼痛的瀑布呼吸法
 - 07 可愛的畫面
 - 08 釋放壓力
 - 09 療癒呼吸法
 - 10 運動時的呼吸之三
 - 11 太極呼吸
 - 12 日升呼吸法
 - 13 放下沮喪
 - 14 生命能量呼吸法
 - 15 逆向計數之二
 - 16 增加氣的流動
 - 17 延長呼氣
 - 18 單邊鼻孔呼吸
 - 19 平行氣呼吸法
 - 20 大休息，最後的放鬆姿勢

《每一天的呼吸冥想練習》

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:www.tushu111.com