

《身体能量的智慧》

图书基本信息

书名：《身体能量的智慧》

13位ISBN编号：9787542654063

出版时间：2015-12-31

作者：[美]唐娜·伊登,[美]戴维·法因斯坦

页数：349

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

《身体能量的智慧》

内容概要

利用身体的能量

- 增进你的活力与体力
- 强化你的免疫系统
- 蜀汉疼痛与一般的不适症状
- 加强你的记忆力与脑力
- 用每天五分钟的例行运动，使自己保持健康与平衡

作者结合自身三十余年的实践，揭示出能量与身体之间相互依存、相互促进的奥秘，帮助读者通过系统而开放的方式，有意识地处理自身能量，以获得更健康的身体、更敏锐的头脑和更喜乐的心灵。书中介绍了数十种纾解疼痛的实用小指南，读者可依个人实际需求练习，平衡身体能量，攀向健康。

《身体能量的智慧》

作者简介

唐娜·伊登（Donna Eden），能量医疗领域先锋，二十多年来致力于教导人们如何将身体视为一个能量系统，将疼痛或痛苦视为能量失衡的信号，以及如何重新拾回自然的康复能力。他经常对广大听众发表演说，足迹遍及美国、欧洲、大洋洲等地，并经常接受各种健康机构的咨询。

戴维·法因斯坦（David Feinstein），心理学家，曾任职于约翰·霍普金斯大学医学院等。

书籍目录

引言 能量医疗的回归

第一部分 唤醒沉睡两百万年的内在治疗师

第一章 万事万物皆是能量

第二章 能量测试

与你的能量体对话

第三章 保持能量活跃

每日例行程序

第二部分 能量体的解剖学：八个能量系统

第四章 经络

你的能量运输系统

第五章 气轮

身体的能量站

第六章 气场、凯尔特网，及基础网格

保护、编织，与支持

第七章 五行

引导着你踏步前进的鼓声

第八章 三焦与奇经八脉

免疫系统的能量卫兵

第三部分 整合融会

第九章 疾病

身体的重设按钮

第十章 疼痛

大自然严厉的爱

第十一章 悠游于电磁波流中

面对压力时，让生态系统达到最佳状态

第十二章 建立习惯场，创造最佳健康与最佳表现

附录一 图表索引

附录二 实用小指南文框索引

《身体能量的智慧》

精彩短评

1、非常好的一本书，比较专业。

《身体能量的智慧》

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