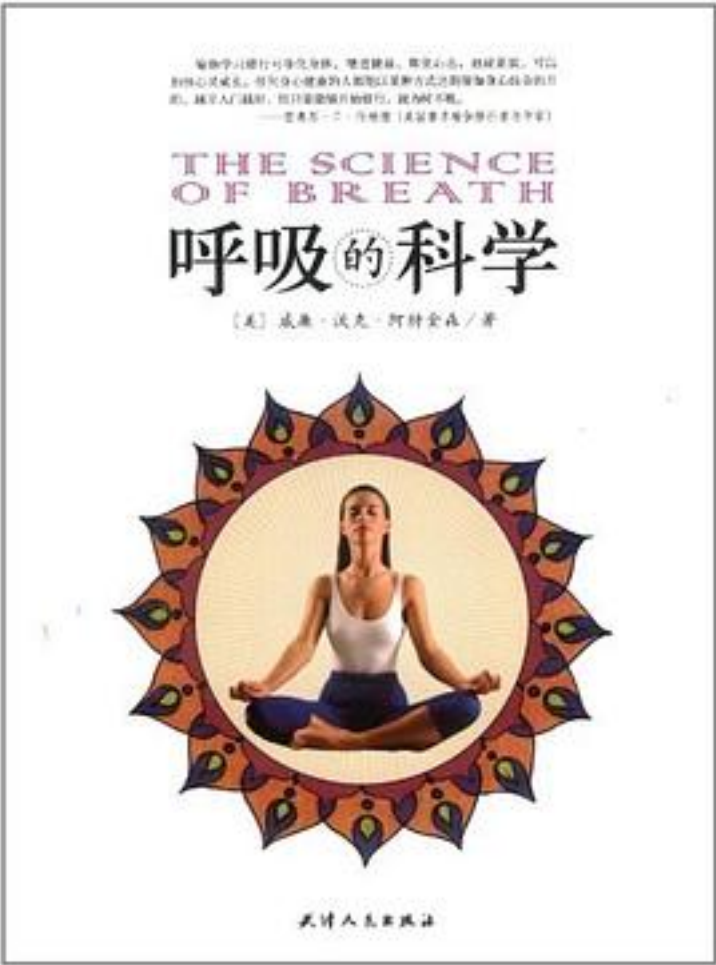


呼吸的科学



[呼吸的科学_下载链接1](#)

著者:威廉·沃克·阿特金森

出版者:天津人民出版社

出版时间:2012-3

装帧:平装

isbn:9787201072791

《呼吸的科学》开头致力于呼吸科学的生理层面阐述，接下来谈及心理和精神方面，最后涉及心灵层面。编者认为如果成功地将庞大的瑜伽知识体系凝结成几页文字，并且让

任何一个读者都能看懂其中的文字和术语，那就颇感欣慰了，或许也能得到大众的理解和宽恕。唯一让编者担心的是，如此朴素的文字表达也可能会导致某些人在探询“深奥”、神奇且不被理解的途径时，忽略《呼吸的科学》的重要性，不屑去关注。然而，西方人的思想观念非常实际，相信不用多长时间，大家都能了解该书的实用性。

作者介绍:

威廉·沃克·阿特金森（1862-1932）美国著名新思想运动先驱、律师、商人、出版家与作家、神秘学者。他勤耕不辍、著作颇丰，共完成了100多部心灵与精神著作，成为吸引力法则的全球导师。阿特金森喜欢使用笔名，如众所周知的泰龙·Q·迪蒙（Theron Q. Dumont）、依仪·罗摩恰拉卡（Yogi Ramacharaka）等。

1862年12月5日，威廉·沃克·阿特金森出生于美国马里兰州巴尔的摩市。1882年起，他开始追逐梦想的职业生涯，并于1894年顺利成为宾夕法尼亚律师协会律师。

19世纪90年代初，阿特金森深受吸引力创始人之一爱玛·柯蒂斯·霍普金斯著作的影响，决定迁往当时成为新思想运动核心的芝加哥。定居此地后，他以编辑和作家的身份，积极推动这场运动的发展。

1900年开始，阿特金森先生负责新思想运动核心杂志《暗示》、《新思想》、《高级思想》的编辑出版。此时，他结识了悉尼·弗劳尔，著名新思想领域图书出版家，并与之合伙，共同出版新思想经典著作。仅阿特金森写作的著作，便多达100多部。此外，阿特金森还担任国际新思想联盟的主席。

他写作了大量瑜伽训练教程，其中许多被美国瑜伽学会指定为培训教程。如《瑜伽哲学》、《高级瑜伽哲学》等。

目录: 上篇 呼吸的科学

- 第1章 呼吸就是生命
- 第2章 呼吸的基本原理
- 第3章 呼吸的深层理论
- 第4章 神经系统
- 第5章 鼻呼吸与嘴呼吸
- 第6章 四种呼吸方法
- 第7章 如何掌握瑜伽完全呼吸法
- 第8章 完全呼吸的生理效应
- 第9章 其他几种瑜伽呼吸法
- 第10章 七个瑜伽呼吸拓展训练
- 第11章 七个呼吸辅助练习
- 第12章 振动和瑜伽韵律呼吸
- 第13章 瑜伽精神呼吸
- 第14章 瑜伽精神呼吸的其他现象
- 第15章 瑜伽心灵呼吸

下篇 放松的艺术

- 第16章 瑜伽与健康
- 第17章 瑜伽饮食与净化
- 第18章 放松是一门学问
- 第19章 寻找整体感
- 第20章 呼吸控制—调息法
- 第21章 业力与轮回—业力瑜伽
- 第22章 奉爱瑜伽
- 第23章 胜王瑜伽

• • • • • ([收起](#))

[呼吸的科学](#) [下载链接1](#)

标签

灵修

瑜伽

修行

呼吸

灵性

运动和健康

还好

生活

评论

有些说法明显是有逻辑或者理论错误的，什么叫有毒到二氧化碳？查了下作者的年代，豁然开朗。总之这本并没有提供我想要的信息。

瑜伽士的基础入门

小归根不得不重视

有用的知识书，经常也会复读一下重要的段落。

一般

应该是印度人写的。是听阅读器完成阅读的。听得马虎。

生命在一呼一吸时间延续

在实践中，类似于方法合集。

练习方法很实用

20160624 需要练习

西方人写东方的书总是隔靴搔痒，不得要领。跟百度百科似的，下笔千言却都浮于表面。因为他自身就无法深刻理解与体会古老的东方哲学血脉中的东西。

三分之二是瑜伽哲学，剩下的试图用呼吸的感性体验推销瑜伽哲学。NO。

从呼吸体验冥想

如何成为拥有柔软的身体，敏锐的情绪，宁静的心灵，洁净的身心的瑜伽士：

- 1.屏息可以抑制焦虑感和恐惧感的产生，
- 2.传统调息法(鼻孔交替5-20-10)，
- 3.用嘴呼吸会损害生命力和体格.

干货太少，前面一大通废话，其中还有一些比较荒谬和夸张的歪理“肺是用来净化血液的”。稍有常识的都知道，肺只是用来给血液加氧的好吧，肾才是血液净化器。第六章才开始捎带一点点干货也不知道是否有用，还没看完就忍不住来吐槽了，基本上能确定这又是本半吊子书

你好

[呼吸的科学_下载链接1](#)

书评

[呼吸的科学_下载链接1](#)