

抗憂鬱氣功舞蹈



[抗憂鬱氣功舞蹈 下载链接1](#)

著者:楊舒珊

出版者:柏室

出版时间:2005年05月26日

装帧:

isbn:9789867224156

憂鬱症已經無庸置疑地成為當今現代人都必須留意到的問題，相較於同等級的癌症與愛滋病，憂鬱症具有更多難以防備的攻擊方式，也更為無孔不入。一般人只要生活正常，也許就一輩子不用擔心癌症與愛滋病的威脅，但只要稍不留神，憂鬱症也許就會在自己身上發生，由於是屬於精神疾病的關係，憂鬱症可能發生在任何年齡層的人身上，加以憂鬱症具有「難以察覺」與「難以治療」這兩個特性，更讓憂鬱症的預防成為每個現代人的要務，以及責任。

「氣功」是中國古老的技術，氣功向來不離宗教色彩，其中一個較重要的原因就是氣功具有定神安寧的功效，並能讓思慮集中，符合修道者對精神層面的嚴格要求，也讓氣功廣受修道者的歡迎。

國內知名氣功舞蹈老師楊舒珊有鑑於此，特別為各種年齡、性別的人們設計了專屬的抗憂鬱氣功舞蹈，除了能強化心智能力，抵抗憂鬱症的侵襲外，一個更為集中的心智能讓人們在處理日常事務時更為正確、也更有效率，而舞蹈本身也能強化體魄，達到身心靈

全面改善的境界。

作者介紹:

楊老師

民國48年2月24日出生

高雄醫學院藥學系畢業

91、92年間參加慈濟佛舞、敦煌舞等多場正式演出表演。

94年1月9日漢文字藝術節獨舞演出。

修行佛法方面則有14年的淨土宗基礎。

氣功法門則專修準提法二年，師源於南懷謹老師。

目錄: (一) 憂鬱症概論

(二) 測試你的近期憂鬱程度

(三) 通用準備動作+氣功心法

(四) 氣功舞蹈

1. 青少年男性 (青春期、自信、求偶)

抗憂鬱舞蹈+附加功效 (強健體魄+長高+腦力)

2. 青少年女性 (青春期、自信)

抗憂鬱舞蹈+附加功效 (美姿美儀+瘦身+腦力)

3. 成年至中年男性 (事業、家庭責任、外遇、魅力下降)

抗憂鬱舞蹈+附加功效 (維持身材+增加體力+抗老化+性功能強化)

4. 成年至中年女性 (事業、外遇、魅力下降、產後憂鬱症、更年憂鬱)

抗憂鬱舞蹈+附加功效 (維持身材+增加體力+抗老化+產後憂鬱+更年憂鬱)

5. 老年男性 (空巢、退休、老化)

抗憂鬱舞蹈+附加功效 (防衰老+柔軟+抗病)

6. 老年女性 (空巢、退休、老化)

抗憂鬱舞蹈+附加功效 (防衰老+柔軟+抗病)

抗憂鬱飲食

• • • • • (收起)

[抗憂鬱氣功舞蹈_下載鏈接1](#)

标签

评论

[抗憂鬱氣功舞蹈 下载链接1](#)

书评

[抗憂鬱氣功舞蹈 下载链接1](#)