

靜坐健康瘦身



[靜坐健康瘦身_下载链接1](#)

著者:勞倫斯．拉

出版者:幼獅文化

出版时间:1999年11月01日

装帧:

isbn:9789575741297

靜坐的好處

靜坐與節食看起來是兩個截然不同的專業領域，但事實上，它們以某一種方式結合在一起，這是賴瑞身為一個心理學家多年來的工作重心，他將心靈和身體連結起來，一同追求健康。

十五或二十年之後，當一個全新的心理學天地在這片領域中漸漸發展出來時，多年來探究心靈與身體之間關聯性的興趣，將賴瑞帶領到另一個方向——超心理學、靈學和心靈療法。

在長期專注於論文的發表之後，賴瑞越來越相信異常的心理活動確實會發生。這些活動常發生於個人或一個團體進入一種特殊的意識狀況，而且有時會導致驚人的超自然事件。通常這種意識狀況是經由密集的靜坐訓練學習而來的。

心靈療法和靜坐的領域日漸發展成長。本書中提到的靜坐和運動，都已經由他本人和許多人嘗試過，十分令人滿意，賴瑞是一個嚴格的教師。同時這些內容被證實：即使運用在許多嘗試各種方法都無法減重的人身上，依然十分有效。作者簡介

作者：勞倫斯．拉辛博士，身為心理學家和十二本暢銷書的作者，拉辛博士他是首先探

索治療性靜坐的先驅。他曾在歐美各地演講，並應邀於全國性電視節目像《早安美國》、《今天》等介紹靜坐。
譯者：凌子心，政大心理系畢業，美國奧勒岡大學藝術教育研究所碩士。目前從事藝術教育工作。

作者介绍:

目录: 序 致讀者 第一章 為健康的體重靜坐 第二章 增強心靈能力的靜坐練習 第三章 控制體重的特殊靜坐練習 第四章 壓力來時怎麼辦？為難熬時光設計的靜坐 第五章 靜坐時會遇到的特殊問題 第六章 量身訂作一個靜坐減重計畫 第七章 目標達成後——如何維持良好的生活形態 第八章 整體健康的意義
· · · · · (收起)

[靜坐健康瘦身_下载链接1](#)

标签

评论

[靜坐健康瘦身_下载链接1](#)

书评

[靜坐健康瘦身_下载链接1](#)