

# 呼吸的力量



[呼吸的力量 下载链接1](#)

著者:[英]杰克.安杰洛

出版者:江苏美术出版社

出版时间:2013-9

装帧:

isbn:9787534461194

生命完全依赖于呼吸行为，这一点毋庸置疑。“呼吸就是生命。”人类不仅依靠呼吸生存，而且从很大程度上，还必须要依靠正确的呼吸习惯才能延续生命，免于病痛。聪明地控制呼吸力量可使人类提高生命力和抵抗力，从而延长寿命。呼吸的力量不仅仅停留在生理层面，通过正确的呼吸，人类的精神力量、幸福、自控能力、清明的内心、道德，甚至心灵成长都会因此得到提升。

作者介绍:

杰克·安杰洛自20世纪80年代中期开始就是能量医学导师兼作家。呼吸以及呼吸运动是这些领域的关键研究方向。杰克·安杰洛在英国以及全球各地到处进行演讲，他针对医疗界专家和普通大众组织安排举办研讨会。在过去的十年当中，杰克担任英国精神治疗师全国联合会治愈基金会导师。

杰克·安杰洛的著作被翻译成十六种文字。

主要作品有：

《治愈力量：开发治愈力量综合指导手册》

《心灵疗愈指南：如何开发治愈力量，提高精神意识》（与简·安吉洛合著）等。

目录:

[呼吸的力量\\_下载链接1](#)

## 标签

灵修

心灵哲学

呼吸

疗愈

生命哲学

心理自助

心灵

## 评论

最近对“呼吸”这事儿感兴趣，这本书看书名觉得喜欢就买了，书的内容有部分有些神

秘色彩，我几乎都是忽略不看。其中很多呼吸练习，可以参考运用。灵修类书籍。

-----  
[呼吸的力量\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[呼吸的力量\\_下载链接1](#)