

巴哈花精應用指南



[巴哈花精應用指南 下载链接1](#)

著者:中澤厚子

出版者:大樹林

出版时间:2018-11-30

装帧:平装

isbn:9789866005817

日本長銷18年、增刷11次！最全方位的花精指南書。

挑選花精配方的特殊4大技法×作者獨創38種花精冥想練習法。

中文版獨家內附9款花精靈擺圖海報，方便隨身攜帶使用。

◆用溫和、安全的方式療癒受傷的靈魂、釋放情緒壓力

花精療法的始祖，英國的愛德華·巴哈醫生在1930年代製作出花精，特別在心理層面

上擁有卓越效果。巴哈醫生是少數認為疾病是與靈魂和心理深切相關的醫生，當心理問題完全獲得解決後，身體就會真正康復。

花精不是精油，沒有香氣、也不是藥物，不含花朵的化學成份，而是將在特定場所開的花的能量（頻率、氣、生命力），轉寫入純水的液體。花精所具備完整的頻率與人類的靈魂頻率相同，可以整合歪斜的能量體頻率，將顯現在各種現象、行為模式、心理狀態下的不協調、衝突、及限制，以更高的頻率來化解掉。

花精療法天然溫和、無副作用，無依賴性，即使用錯也無害，可以和所有的治療及療癒方法併用，也可以用在嬰幼兒、動植物、場所上。除了飲用之外，也可用塗抹等多種使用方式，是一種安全有效的自然療法，在先進的歐洲國家，急救花精甚至是家家必備的良藥。

◆適合新手&專業花精師，全方位的花精指南

作者中澤老師曾在世界各地研究、學習巴哈花精數十年，是將花精引進日本的元老、日本花精發展的先驅者之一，同時也是心理治療家、輔導員、能量工作者、身體工作者、身心治療師，將自身長年使用在個案療程中的方式及花精解讀、建議等，不藏私完整收錄。

本書淺顯易懂，從母酊液、市售瓶、調配瓶的製作、保存、使用方式、副作用、初期各種反應等基礎知識完整解說，並列舉常見的誤用方法和疑惑，讓初學者也能輕鬆上手。

[使用花精時，常有的誤解及疑問]

- ◎使用急救花精與使用急救花精所含的5種花精來做成調配瓶，效果是否完全一樣？
- ◎懦弱型的矢車菊與性格強烈的葡萄同時被選出來，這麼對比的種類可以放在同一調配瓶裡來喝嗎？
- ◎有人說如果將瓶子橫放或是橫向搖晃的話會令花精失效，那皮包裡橫倒的瓶子，是否不能用了？
- ◎頑固的父親無法認同花精的美好。所以我想在父親不知情的時候，偷偷讓他喝下。這樣的話會有效嗎？
- ◎從巴哈花精中選出了超過6種以上的種類，如果選了20種的花精，把所有全部加進去喝會有效嗎？

◆深入、細膩的38種巴哈花精檔案解說，提供更精準、專業的情緒索引

作者以研究與實踐的角度來書寫巴哈醫生所發明的38種花精和急救花精，並以日本人對花精嚴謹、細膩的角度，詳細解說38種花精的效果和類型人格。依據恐懼、不確定感、孤獨、對周遭意見及環境過度敏感、沮喪絕望等七大情緒分類，可以從解說中找到自己屬於何種類型的花精，並察覺自己內在情緒的原因及需求。此外，也依據作者長年實作經驗，提供每種花精使用在個人療程時的建議或搭配方式，適合專業花精治療師做為參考。

◆挑選花精配方的4大技法——花卡、肌力測試、靈擺、能量閱讀

選擇適合的花精非常重要，因為花精如果選到不適合自己的是不會起任何作用。除了充分理解每種花精的訊息，更重要的是要能好好覺察自身不協調及負面的部分。

但仍有許多人在讀過花精解說後還是不知道要選哪個花精，在專業個人花精療程中，當

個案在意識層面也會有抗拒或逃避，為了突破既有信念，幫助選出適合的花精，針對這些需求，介紹了挑選花精時經常使用的四種特殊技法——花卡、肌力測試、靈擺、能量閱讀。詳細說明使用方法、禁忌，以及詢問的方式，適合為自己或為他人挑選花精和花精複方時使用，也能為個人量身訂作出更細緻的專屬療程。這些方法除了使用巴哈花精外，也可以用在各種品牌的花精上。

◆作者獨創38種花精冥想練習法

花精效果能擴展到脈輪、氣場上，作者也為38種花精設計出專屬的冥想練習，搭配提升花精的療癒效果，即使當下手上正好沒有花精，也能僅用花精冥想就獲得舒緩效果。

搭配38款精美的花精植物藝術圖片，光是在閱讀中就能感受到花精想傳遞給我們的訊息和能量，看見自己的所思所想、個性缺失與盲點。藉助花朵的幫助，只要勇敢接納自我，修正改變，就會發現自己的心變舒坦，身體也不知不覺更健康。

例一 [對白栗有幫助的練習] ——腦中總是陷入反覆的思考，處於精神緊繃的狀態下。請把集中在頭部的能量洗掉，可以實際的去沖澡，或是在觀想中借用水之力量。然後想像頭蓋骨鉢內的水，逐漸變的乾淨清澈。隨著深呼吸，想像把頭蓋骨鉢內存有的純淨能量，從頭部到脖子，經過脊椎，盛滿到骨盆的鉢裡。

例二 [對石楠有幫助的練習] ——受到孤獨所苦，有可能並不是在一個充滿愛的家庭長大，即使成年人的心中，依然住著一個小孩，想要愛與關心。請試著在心中觀想一個受傷的內在小孩。這個小孩是幾歲？穿著什麼衣服？在什麼場景？在做什麼？有什麼樣的感受？試著與這個小孩在你的觀想中會面。和他說說話，和他一起玩，好好的抱抱他。若是你還有其他想做的，就在觀想中進行。

例三 [例如對水薑有幫助的練習] ——孤芳自賞的水薑總覺得自己與他人之間有著極大的距離。請盡量多去接觸小朋友。小朋友們即使彼此不同國家言語不通，也能迅速打成一片。試著學習小朋友的純粹、童心、無憂無慮、天真無邪。

[除了療癒自己內在情緒問題外，也可以直接依照情境使用建議的花精]

- 皮膚問題——野生酸蘋果、松樹、急救花精。
- 虐待等造成的心理創傷——白楊、聖星百合。
- 治療的停滯時期——龍膽、冬青、聖星百合、野燕麥。
- 孕婦——鳳仙花、溝酸漿、岩玫瑰、線球草、馬鞭草、胡桃、急救花精。
- 生產——白楊、鵝耳櫪、溝酸漿、橡樹、岩玫瑰、聖星百合、急救花精。

本書特色

[適合新手&專業花精師] 以平易近人的文字解說完整的花精知識及使用方法，並列舉常見花精錯誤的使用方法，全方位認識花精療法，作者也從多年花精療程經驗中提供個人專業的建議。

[挑選花精 4 大特殊技法] 很多人都有「想要使用花精，但卻不知該如何選擇？」的困擾，本書詳細介紹4種花精配方挑選方式，也適用於各種品牌的花精。

[細膩、深入解說38種花精檔案] 以日本人特有的嚴謹、細膩觀察角度，依照七大情緒分類，深入解說38種花精人格以及療癒效果，以及運用在療程上時的建議。

[獨創38種花精冥想練習] 作者從長年療程經驗中，設計出專為38種花精量身訂做的冥想練習，方法簡單易上手，能大幅提升花精療癒效果，即使手邊剛好沒有花精也有幫助。

[獨家收錄靈擺海報] 中文版特別收錄9款花精靈擺圖表海報，學會花精靈擺的用法後，即可將海報沿線撕下隨身攜帶，隨時隨地挑為自己或他人選擇需要的花精配方。

專業推薦

(依姓氏筆劃排序)

- 英國巴哈花精中心三階應用師 王毓惠
- 厚生巴哈花精推廣人 石容爾
- 塔拉塔羅療癒花園 江佩芸
- 食在自在心空間Spaco共同創辦人 林佳嬪
- 花精之友主持人 張之芃
- 晶荷花精負責人 蔡桑妮 (Sunny)

作者介紹:

作者簡介

中澤厚子 (NAKAZAWA ATSUKO)

花精的開發者、指導家。在日本國內從事各種療程、諮詢、身體工作、療癒工作、學習靜心，在海外也很活躍。利用富士山周圍的花朵，開發出了日本的花精——富士山花精。為日本花精的先驅者，也是Heart Support System有限公司的董事，致力於培養花精療癒師。日本花精協會會長。

譯者簡介

王毓惠

英國巴哈中心三階應用師、東吳日文系畢業。

日文系畢業後，不務正業的開了九年獨立咖啡館，躲在吧台後觀察人性是個人的特殊癖好，從小的信念是相信情緒會導致疾病，2009年認識了巴哈花精驚為天人，就此投入了一連串的花精學習旅程，也因為花精重新回到正途(?)——日文翻譯上，目前為巴哈花精三階應用師，提供花精諮詢、教學、能量平衡按摩，將來希望將花精運用於身體工作上。

目錄: 推薦序

前言

第一部分 巴哈醫生的花精製作方法、選擇方法、使用方法

花精是什麼？

花精母釀液的製作方法

◎日曬法

- ◎煮沸法
 - ◎製作者的心態
 - 花精市售瓶的製作方法
 - 花精調配瓶的製作方法
 - 花精使用方法
 - ◎次數
 - ◎使用時機
 - ◎飲用方法
 - 使用花精期間
 - 關於副作用
 - 關於初期反應
 - 常有的誤解及疑問
 - 其他使用方法案例
 - 花精的選擇方法(解讀)
 - ◎花卡
 - ◎肌力測試
 - ◎靈擺
 - ◎能量閱讀
- 各種情境下的建議花精
- 第二部分 巴哈花精的功效與練習
- 巴哈花精的種類
- 巴哈花精的七大類別
- ◎對應恐懼的花精
 - 01 Aspen白楊
 - 02 Cherry plum櫻桃李
 - 03 Mimulus溝酸漿
 - 04 Red chestnut紅栗花
 - 05 Rock rose岩玫瑰
 - ◎對應不確定感的花精
 - 06 Cerato水蕨
 - 07 Gentian龍膽
 - 08 Gorse荊豆
 - 09 Hornbeam鵝耳櫟
 - 10 Scleranthus線球草
 - 11 Wild oat野燕麥
 - ◎對當下不感興趣的花精
 - 12 Chestnut bud栗子芽苞
 - 13 Clematis鐵線蓮
 - 14 Honeysuckle忍冬
 - 15 Mustard芥茉
 - 16 Olive橄欖
 - 17 White chestnut白栗
 - 18 Wild rose野玫瑰
 - ◎對應孤獨的花精
 - 19 Heather石楠
 - 20 Impatiens鳳仙花
 - 21 Water violet水堇
 - ◎對周遭意見及環境過度敏感的花精
 - 22 Agrimony龍芽草
 - 23 Centaury矢車菊
 - 24 Holly冬青
 - 25 Walnut胡桃
 - ◎對應沮喪與絕望的花精
 - 26 Crab apple野生酸蘋果

27 Elm榆樹
28 Larch落葉松
29 Oak橡樹
30 Pine松樹
31 Star of bethlehem聖星百合
32 Sweet chestnut甜栗花
33 Willow柳樹
◎對應過度關心在意他人的花精
34 Beech山毛櫟
35 Chicory菊苣
36 Rock water岩清水
37 Vervain馬鞭草
38 Vine葡萄樹
◎對應緊急狀況時的花精
39急救花精
關於愛德華．巴哈醫生
後記
• • • • • (收起)

[巴哈花精應用指南](#) [下载链接1](#)

标签

芳療

植物

评论

[巴哈花精應用指南](#) [下载链接1](#)

书评

[巴哈花精應用指南 下载链接1](#)