

神奇的自然呼吸



[神奇的自然呼吸 下载链接1](#)

著者:理查·布蘭能 (Richard Brennan)

出版者:啟示

出版时间:2018-2-24

装帧:平装

isbn:9789869507059

☆風行歐美30餘國

☆不用看醫生，不用報名上課，不用刻意改變

只要擺脫有害的觀念與慣性、

釋放無意識的肌肉緊繃，

就能回歸自然的呼吸韻律，

讓身心有如嬰孩般放鬆平衡，
以清明的神智享受生命的健康與美好。

你知道這些錯誤觀念會妨礙自然呼吸嗎？

深呼吸有助於改善呼吸

憋氣可以強化呼吸肌

腹式呼吸是正確的呼吸方式

在吸氣前，要先把肺裡的空氣排乾淨

我們每天呼吸超過20,000次，但你可知道，我們平常習慣的呼吸方式，可能正在危害自己的情緒與健康？

呼吸原本是個非常簡單的動作，然而不良的姿勢、壓力、肌肉緊繃……都會讓呼吸在不知不覺間變成苦差事，進而危害到身心的健康和生活品質，我們卻渾然不知！

本書作者在多年探索各家學派所提供的呼吸方式後，發現「亞歷山大技巧」可以從根本上釋放無意識的肌肉緊繃，擺脫有害的習慣，帶領人們回歸自然的呼吸韻律。書中提供了在家就可以練習的呼吸技巧，以及呼吸大師亞歷山大所開發的突破性方法，幫助我們重新發現如何自然地呼吸，達到緩解呼吸問題、改善姿勢、減輕壓力、安定心靈的效果，專注力和思考力也會提升。

跟隨本書，把意識貫注在呼吸的動作上，找回遺忘已久的能力——在童年時代，每個人都知道怎麼呼吸才自然，你生活中的各個層面將因此而更加美好。

【大師推薦】

李鳳山 | 梅門一氣流行創辦人

邱顯峰 | 喜悅之路靜坐協會前理事長

洪啟嵩 | 國際禪學大師

陳欣宜 | 東海大學音樂系助理教授

張天鈞 | 台大醫學院內科教授

彭建翔、黃詩雲 | 亞歷山大技巧專業教師

(依姓氏筆畫排列)

作者介紹:

作者簡介

理查·布蘭能Richard Brennan

來自愛爾蘭的背頸疼痛治療專家，教導亞歷山大技巧的資歷超過25年，教學範圍遍及歐洲各地與美國。他是愛爾蘭亞歷山大技巧教師協會（ISATT）的主席，也是哥爾威市（

Galway) 亞歷山大中心的負責人。

他曾因背痛和坐骨神經痛的毛病，被疼痛折磨數年之久，遍試各種療法都無濟於事，直到接觸並學習了亞歷山大技巧，才終於脫離疼痛的桎梏。長期以來，他幫助人們找出專屬於自身的方法來解決疼痛、壓力、表演障礙等問題，在他的協助之下，成千上萬的人們終於得以脫離疼痛，重拾健康。

他出版過八本著作，每一本都跟呼吸、姿勢以及身心靈的整體幸福有關。

譯者簡介

歐陽羽

會提出奇怪問題、曾經夢想飛上太空的大小孩。喜歡閱讀人物傳記和古典文學，跟古人打交道，同時也熱愛自助旅行，單槍匹馬去拜訪陌生的國度，在旅途中看世界、看今人、看自己。目前從事英語教學工作，譯有《走出受傷的童年》、《情緒發展與EQ教育》等書。

目录: 前言

第一章 呼吸的重要性

- 內在的力量 · 姿勢與呼吸
- 不良呼吸習慣的源頭 · 壓力與呼吸
- 呼吸練習有效嗎? · 亞歷山大技巧
- 自然的呼吸方式

第二章 呼吸如何運作

- 氧氣的重要 · 每一口呼吸
- 人體呼吸配備 · 呼吸的運作方式

第三章 呼吸大師

- 亞歷山大的故事 · 今日的亞歷山大技巧

第四章 習慣和誤解

- 呼吸與生活壓力 · 對呼吸的普遍誤解

第五章 呼吸問題與疾病

- 現代人的呼吸方式 · 呼吸失調

第六章 認識自然呼吸的原理

- 亞歷山大原理

第七章 改善呼吸的第一步

- 釋放肌肉緊繃 · 改善體內的空氣循環
- 個案分享：米凱拉的故事

第八章 聲音與呼吸

- 人的聲音從哪裡來? · 個案分享：安妮的故事

第九章 呼吸與動作

- 如何消除緊繃感 · 改掉不良習慣
- 個案分享：蒂娜的故事

第十章 改善姿勢，找回健康與幸福

- 靜態姿勢的改善 · 衣著與配件的選擇
- 內心平穩 · 享受呼吸

致謝

參考資源

- · · · · (收起)

[神奇的自然呼吸_下载链接1](#)

标签

養氣忘言守，降心為不為；

营养学

脑科学

睡眠

呼吸

养生

评论

[神奇的自然呼吸_下载链接1](#)

书评

[神奇的自然呼吸_下载链接1](#)