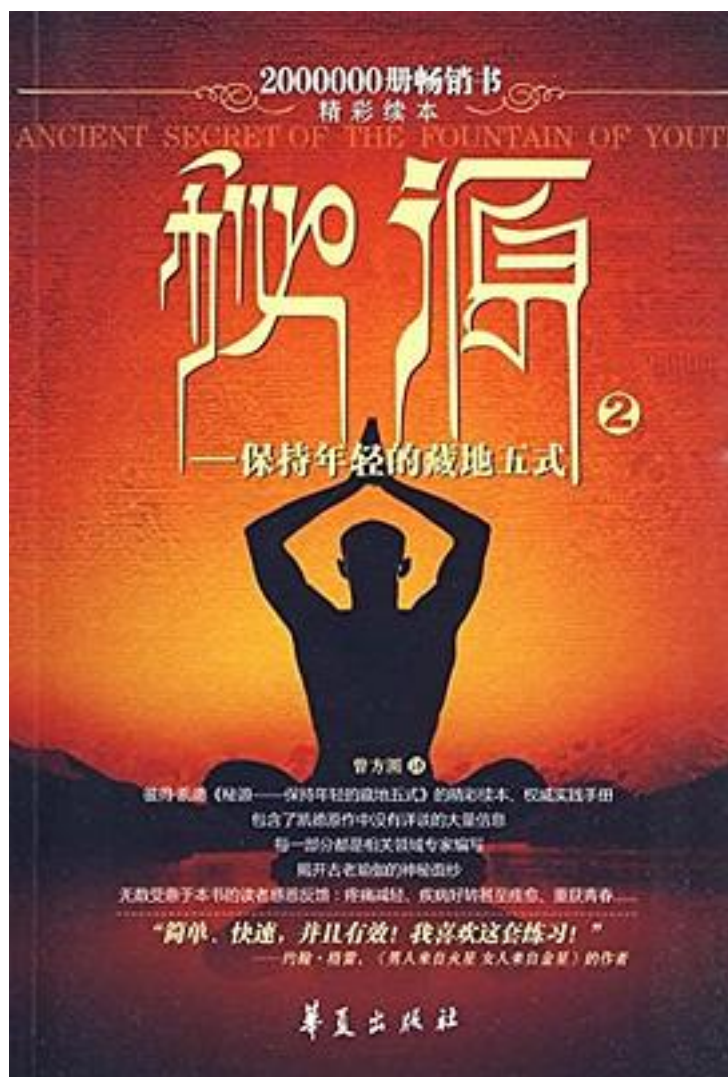


秘源



[秘源_下载链接1](#)

著者:彼得·凯德

出版者:华夏

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787508055978

《秘源1:保持年轻的藏地五式》内容简介: 这是一个猛然听来近乎传奇的故事, 可就是这个故事, 带给了无数人健康和年轻, 带给了无数人心灵的安宁, 掀起了风靡美国的保持青春、延缓衰老的练习。这个故事就是从布拉福德上校说起的。上校听到过不可思议的青春之源的故事, 并且坚信它一定存在, 一定就在世界的某个角落。于是, 上校不懈追寻, 终于发现了保持年轻、健康长寿的古老秘诀——藏地五式练习。同时, 食品搭配、能量源泉、意念、冥想、发音的秘诀一起公开。这是我们都需要的东西, 不仅会帮助延长生命的长度, 更会提高生命的质量。无数的读者致信, 畅谈五式对他们或浅或深的影响。他们都因运用这个秘密而获得健康、快乐和年轻。

作者介绍:

彼得·凯德, 从小跟随养父母生活在美国中西部地区, 当还只是十几岁的孩子时, 他就离开家开始了冒险历程。他去过许多遥远的地方, 异国他乡的不断历练, 造就他成为一位有教养、有学识、思维活跃的人。他精通多种语言, 并且终其一生都保持着对书籍、藏书、文字和诗歌的热爱。凯德说布拉福德上校(这个贯穿于此书主要章节的人物)确有此人, 并且此人也的确去过西藏, 在20世纪30年代, 凯德在南加利福尼亚州撰写此书之时, 也的确与此人有过交往。尽管如此。凯德是个非常低调的人, 除了这些简短的细常外, 他不愿意向公众透露更多私人信息。他认为一切都在他的书中不言自喻, 关于他自己以及布拉福德上校的事情, 都只会让他那简单通俗的文字变得复杂化, 而这本书本身才是他想呈给世界的礼物。

目录: 序言第1章 每个人都渴望永葆青春, 健康长寿第2章 健康不佳, 何谈自由第3章 要想延年益寿, 就得控制饮食第4章 身体病怏怏, 精神难抖擞第5章 一切皆源于意念, 基于意念, 成于意念附录
• • • • • [\(收起\)](#)

[秘源 下载链接1](#)

标签

瑜伽

养生

灵修

健康

秘源1:保持年轻的藏地五式(秘源)

修行

灵修灵性

心灵

评论

我认为这本书是伪科学。但由于只是五个很简单的瑜伽类动作，我还是打算坚持几个月试试。书中说的白发变黑，秃头又长，返老还童，九成九是不可能的。但是促进身体健康，则是很可能的。

2010年7月5日，卓越网送到。

跟着同事练习了几天“藏密瑜伽五式”，体会：以前没有接触过瑜伽的人，练习起来会有一定困难，但注意不要强求，缓慢取得进步；精力明显增强，排毒效果好。和一般的哈他瑜伽比，是不是有优势，还有待更长期的比较。

据说一个简单的瑜伽操可以长寿并保持活力，不管真假，胜在时间短啊~做了当作心理安慰也好。书么，除了动作指导部分，充满了神论的感觉。爱科学的人们应该很不喜欢。当广播体操每天做做还是挺好的。

在阿贴家简短看了一下 对于吃东西那个章节很有感触。阿贴照着式样做了感觉很好

正每天实践中，瑜伽+饮食

修炼。

有点，，

1、藏地五式，这名字译得真找抽。难道回春瑜伽这几个字就这么不见得光？
2、这本书挺啰嗦的，不知道是作者的问题还是译者的问题，但我个人觉得译者的意识层次不高。 3、回春瑜伽真的非常有效，强烈推荐练习。但我不能做到每天21次。

试了一下第一式可以做到21次，不过有点恶心头晕。还拿不准我能不能练。

很简单，很有益的书，胡茵梦博客中推荐的。
自己试过，在早晨瑜伽垫上练这五个招式，令整天都很舒服：)

过几年再

在练习

简单，快速，有效！

藏密五式，有兴趣的可以练一下，书里说益处甚多

是否真的神奇还要靠时间来证明

练了2个礼拜就开始觉得精力越来越好了。

亲身实践后觉得很不错！！推荐

垃圾

美国半个世纪前出的垃圾，被拿出来忽悠人

[秘源_下载链接1](#)

书评

对这种流传久远的经过时间考验的东西比较感兴趣。刚开始练习有两周时间。第一式转圈因为头晕没练，直接从第二式开始。感觉柔韧性有进步，腰部脂肪减少了，肌肉力量加强，走路有力。争取早上上班之前练四遍，晚上睡觉前练四遍。21遍很不容易。

人体是非常精妙的，那些古老的智慧总能给我们更多启示。只要打开自己的心，就可以接收到更多的信息，用心拣选，会发现，心有多美世界就有多精彩。

这个年头打着身心灵修行的旗号、招摇撞骗的骗子如街头野狗之多。正应那就童谣：“大师多如狗，野狗满街走。”普通的健身房瑜伽泛滥成灾，商业竞争激烈，便有人为吸引眼球，巧立名目，把美国人半个多世纪以前忽悠人的垃圾翻出来贩卖。关于Peter Kelder那本自己都不太自信的...

[秘源_下载链接1](#)