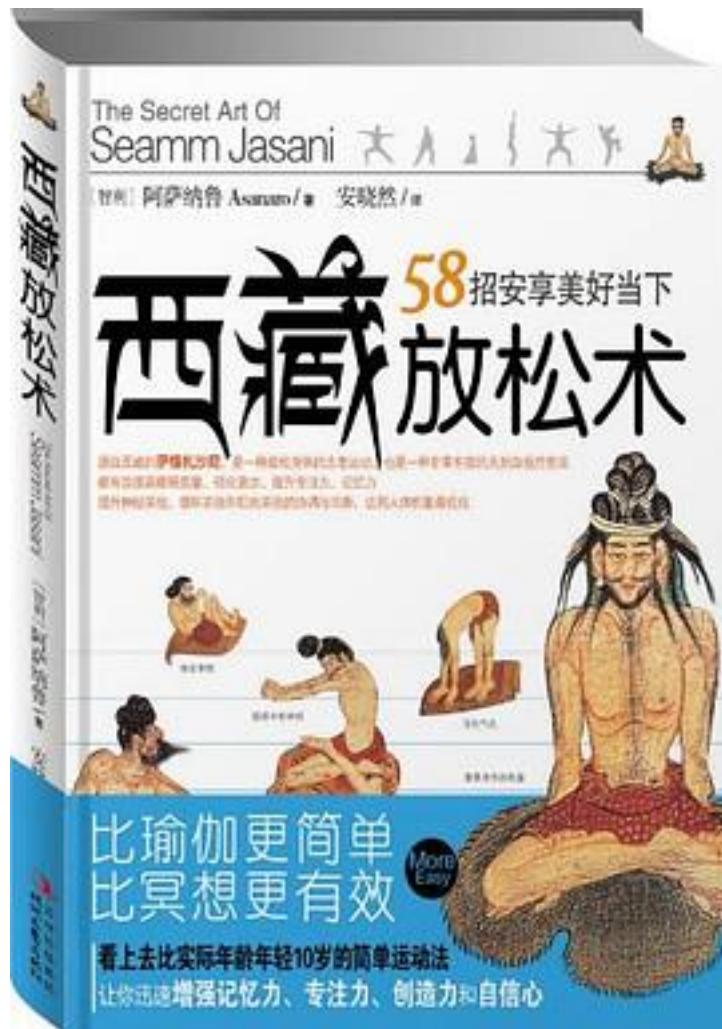


# 西藏放松术



[西藏放松术\\_下载链接1](#)

著者:阿萨纳鲁

出版者:

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787513401265

《西藏放松术:58招安享美好当下》内容简介：发源于西藏的Seamm

Jasani——萨悟扎沙尼，意思是“通过流畅动作获得大智慧的艺术”——温和、有力、优雅、符合自然，却又无穷无尽、千变万化的身心协调动作与呼吸技巧，是放松身心，保持青春活力的秘密。全书分为初级和中级两个阶段，传授58种放松身心的动作。“初级放松”包含10组运动，也可称为“活化身体的放松术”，每一个运动都会配合三阶段的呼吸进行，加起来一共是35个动作，功能是重新确立人的基本能量。“中级放松”则包括温和运动之道和动作？呼吸与心灵合一之道。温和运动之道包含2。种合着呼吸与冥想技巧进行的简单手脚协调运动；动作、呼吸与心灵合一之道则包含3种冥想运动。让身体、呼吸、心灵和想象力同时作用，形成“动态的冥想”。

萨悟扎沙尼不只是一种放松身心的运动方法和生活方式，也是一种天然的自疗方法，可以帮助睡眠，提升记忆力与专注力、吸引力与创造力，更可以让我们真正放轻松帮助我们正面思考，对自己有信心，也对他人产生信任感，保持心境的快乐，迈向健康、快乐的人生！

作者介绍:

目录:

[西藏放松术 下载链接1](#)

标签

灵修

冥想

西藏放松术

感觉很好

修行

练习中

我想读这本书

## 评论

不能说不好，不过能正儿八经看完这本书坚持练的估计没有。

---

开始只练了前面几个简单动作 感觉非常放松 并且心情很愉快 有些神奇 但确有这种效果  
现在正在练习中 感觉很好

---

[西藏放松术 下载链接1](#)

## 书评

---

[西藏放松术 下载链接1](#)