

<<气艺>>

图书基本信息

书名：<<气艺>>

13位ISBN编号：9787117129527

10位ISBN编号：7117129522

出版时间：2010-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：徐美芬

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

本书首先介绍了“气艺”的概念，它有别于气功的修炼，只要通过简单的练习即可以有效地提高呼吸质量。

书中以大量篇幅讲解气艺的练习和应用，配上附带的DVD光盘，便于广大读者自学。

按照徐美芬老师的经验，长期练习她的呼吸养生术，可以使自己身体产生一种内力，而且你在主观上能够驾驭并引导这种内力，从而对身体、心理需要做出最适当的反应，诸如建立自信、改善仪容、缓解紧张情绪、准备顺利分娩、止痛和加速各种疾病的康复等。

除此之外，第四篇是此次出版新增加的问题与解答，作者根据本书前面几版世界各地读者的提问给予详细的解答。

如果读者希望更广泛地了解气艺，读过第一篇之后请接着读第四篇中感兴趣的问答。

本书先后翻译成十几国文字，总印数达几十万册，可以说徐老师的书和她的养生呼吸术已经传播到世界的主要地区，并得到全世界主流社会的欢迎和认可。

作者简介

徐美芬女士是一位歌唱家，1930年生于美国，在中国度过了少年时代，之后去美国学习并定居，从事声乐教学30多年。

她对人们每日每时进行的呼吸进行了深入的研究，上升到艺术的高度。

研究的成果不但有助于她的歌唱事业，还可以强身健体，简单到人人都可以掌握。

徐老师创造的

书籍目录

第1篇 气艺的功效 一、气艺：为现代服务的技艺 二、气核 三、意象练习简介 1.意象练习 眼药滴管 2.意象练习 手风琴 3.意象练习 漏斗和气球 4.意象练习 滚小石子 四、气艺的裨益 1.建立自信、改善仪容 2.增强毅力、干劲和协调 3.改善气色 4.消除口臭 5.准备分娩 6.减轻疼痛和不适 7.加速康复 8.减轻老年化后果 9.改善发声 10.静坐时集中呼吸

第2篇 气艺的练习 一、练习须知 1.默数 2.姿势 3.培养内感和肌肉控制 二、第一课引导呼吸 练习1A 伸展腹肌 练习1B 伸展下背肌 练习1C 伸展躯干底部肌肉 练习1D 伸展下躯干前部和背部 体会 三、第二课协调呼吸 练习2A 将舌和舌根的紧张转移至气核 练习2B 活跃舌肌 练习2C 控制舌尖和舌根 练习2D 伸展下躯干侧肌 体会 四、第三课控制呼吸 练习3A 向下腹和下背部运气 练习3B 消除颈部紧张 练习3C 消除颈部和肩部紧张 练习3D 向气核运气 体会 五、第四课变换和延长呼吸 练习4A 屈伸下腹肌和下背肌 练习4B 屈伸下侧肌和背肌 练习4C 培养下腹肌和下背肌的敏捷性 练习4D 扩张躯干基部 体会 六、第五课运用呼吸增强气核功能 练习5A 进一步扩展下围 练习5B 培养对气核的感觉 练习5C 在气核扩张并稳定气息 练习5D 增强对气核的感觉 前五课体会 七、第六课呼吸的应用 练习6A 向躯干基部运气 练习6B 增强腹肌和下背肌 练习6C 增强横膈膜和气核 练习6D 将气艺运用于原地跑步” 体会

第3篇 气艺的应用 一、运用气核活力 二、做应用法的几项建议 1.[应用法之一]促进放松 2.[应用法之二]早晨清醒法 3.[应用法之三]用气核激发动作 4.[应用法之四]培养运动技能 5.[应用法之五]彰显个人风度 6.[应用法之六]克服疼痛 7.[应用法之七]消除手指、手及手臂的不适 8.(应用法之八)调理四肢 9.[应用法之九]塑造神采奕奕的形象 10.[应用法之十]克服失眠 11.[应用法之十一]消除胃部胀痛 12.[应用法之十二]解除鼻道堵塞和鼻窦不适 13.[应用法之十三]解除晕动病(晕车、晕船、晕飞机)之困扰 14.[应用法之十四]自我按摩疗法 三、对应用所学技能的几点建议

第4篇 关于气艺的问题与解答 一、对话气艺 二、问题与解答 1.气艺的原理 2.什么是“气” 3.“气”和宗教 4.呼吸是一种自然本能吗 5.人们呼吸时常犯的一个错误 6.浅度呼吸者的特征 7.呼吸与呼吸之间有间隙吗 8.解析正确的深度呼吸法 9.解析不正确的提肩呼吸法 10.用鼻呼吸还是用口呼吸 11.空气污染 12.舌头紧张阻碍气息流动 13.对付牙龈过敏 14.颌、颈部紧张 15.清理鼻塞 16.上了年纪,身体不适 17.下背部痛 18.坐轮椅 19.肺气肿 20.哮喘 21.吸烟者 22.育儿与“气” 23.屏气呼吸的孩子 24.听力衰弱者 25.职业病 26.沙哑的嗓音 27.肢体语言 28.躯体紧张 29.按摩师 30.呼吸骤停 31.不够气 32.正确呼吸增强运动能力 33.堵车的焦躁 34.清理肺部 35.失眠 36.恢复期 37.芳香与吸气 38.气艺与常规运动的分别 39.心身集中 40.语音大小 41.怕羞 42.人老话少 43.倒抽气 44.姿势 45.大口和小口深呼吸 46.歌手与怯场 47.小号演奏者 48.笑 49.迅速提神法 50.给作者的一个问题

尾声 “气”和生命力形态呼吸与两种形态

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>