第一图书网, tushu007.com

<<把心带回家>>

图书基本信息

书名：<<把心带回家>>

13位ISBN编号：9787501954285

10位ISBN编号：7501954283

出版时间：2006-8

出版时间：第1版 (2006年8月1日)

作者：李宏诗

页数：288

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

<<把心带回家>>

内容概要

让精神从杂乱回归专一，让意识由外向回归内向。
让心回归于身，人回归自然。
本书所教的方法叫做“ 健康回归法 ”。
目的是通过主动的形神相合的锻炼，强化精神自控能力，以改善，提高人的生命功能。
本书从不同的侧面告诉我们一个道理：那就是要“ 把心带回家 ”，把外放的心收回来，专注自己的生命，以期达到身心合一，身心和谐。
希望你随着这些道理来体会、来感悟，来调整你的心。
当然更希望你按照书中所讲的方法来锻炼，这些方法可以直接作用到身体，畅通气血，练完后你会觉得是一种享受！
困为精力充沛了，就会有一种健康回归的快乐和幸福感！
本书作者以多年健康培训师的经历，详述了如何进行自我身心健康诊疗，并从心理上和精神上指导人们如何进行心回归，通过自身梳理，走上健康道路。

作者简介

李宏诗，江苏连云港人。
大学期间因病开始健身训练。
继而对太极，瑜伽等产生了深厚兴趣。
一年后，向学校递交了“ 欲从事生命科学，自愿退学 ”的申请书。
从此潜心研究健身理念和方法，立志于帮助像他一样因病而无法正常学习、工作和生活的人。

<<把心带回家>>

书籍目录

第一部分　触动灵魂的七个问题第一讲　触动灵魂的七个问题一、你认识自己吗？
二、你在哪里？
三、你是谁四、你能控制自己吗？
五、你注意过自己吗？
六、你带着心回家了吗？
七、你有多少时间属于自己？
第二部分　认识自己　回归健康第二讲　内视一、感谢自己的身体二、心肝宝贝三、不要把最重要的交给别人四、知行合一五、十年后我平这样六、察照七、一个鼻炎患者的康复八、上士闻道，勤而行之九、感觉的富有（一）第三讲　知道体内发生了什么一、内视“骄傲”：自觉修养二、内视运动：有意运动三、内视呼吸：用心呼吸四、像洗脸一样洗涤心灵五、不要踩一脚牛粪第三部分　找到自我　回归健康第四讲　找到自己：一个抑郁症患者的康复一、去失自我的抑郁症患者二、从妈妈那里要回“我”三、你是谁——你的本质是联系四、你是谁——你的本质是责任……第五讲　谁是骡子的爸爸第四部分　精神集中　回归健康第六讲　活在当下　乐在其中第七讲　精神集中训练第八讲　速读、健康、精神集中第九讲　感觉训练第五部分　控制自己　回归健康第十讲　控制惯性第十一讲　有意运动　回归健康第十二讲　用心呼吸　回归健康第十三讲　把握情绪　回归健康第十四讲　笑：全然的健康运动第十五讲　需要团队和导师第六部分　意注自己　回归健康第十六讲　意念的力量第十七讲　形松意充第十八讲　宴想：让意念有力量第七部分　涵养道德　回归健康第十九讲　涵养道德　回归健康第二十讲　调整心态　回归健康第二十一讲　用心生活　回归健康第八部分　管理精力　回归健康第二十二讲　管理精力就是管理生命第二十三讲　管理精力　回归健康后记　正气存内　邪不可干

章节摘录

我们知道，无论是吃饭、走路还是跑步、打球形体活动，都是由大脑指挥的。
你不想打球就不会有打球的动作，不想走路就不会抬腿。
然而，单独靠大脑还不能完成一个完整的动作。
如外伤造成了脊柱断裂，神经受损，四肢就无法活动。
大脑虽发出了指令，却无法传递到四肢。
所以，运动还需要神经的参与。
我们身上的每一处运动，无论是容易控　　制的形体运动还是难以控制的心跳、呼吸等都离不开神经。
然而我要问：“当大脑发出运动的指令之后，你注意过神经是怎么支配你的运动的吗?”　　也就是说，当你走路的时候，你有意识的指挥着你的双腿抬起和下落了吗?　　回答肯定是没有!你注意的是周围的景色或者什么都没注意，脑袋里昏昏沉沉。
没有人去指挥自己走路的过程。
大脑有个要去某某地方的指令，但之后走路的动作却是下意识的。
再如，我们伸手去端一杯水，没有人指挥着手臂慢慢伸过去，拿杯子，再收回来。
我们注意的只是杯子，甚至连杯子都没注意伸手的过程是模糊的、下意识的。
而我们平时的运动，比如俯卧撑、仰卧起坐，动作的完成主要是靠惯性，靠冲力完成的，而不是清楚的控制整个运动的过程。
我这里说的控制，恰恰就是要把那个下意识的、模糊的靠惯性完成的过程变得有意识、并清楚起来。
把大脑的指令认真地贯彻下去，运动的时候，意识要非常清楚的指挥身体。
这种运动的原则非常容易掌握，那就是：　　要控制不要惯性。
要静力不要冲力。
因为当靠惯性和冲力产生运动时，精神就无法真正指挥和体察生命运动的细节。

<<把心带回家>>

编辑推荐

真的感到羞愧，我竟然从未观察过自己的心脏和血液。
它们每时每刻都在为我工作，我竟然不认识它们，也从未对它们表示过感激!——我想拥有一切、管理一切，想把一切控制在自己的手中，可当我躺在手术台上的时候，我才意识到，我竟然拱手把最珍贵的生命控制权交给了别人。
——我从未用心地关注过自己，30年了，竟然没有一次和自己单独相处!我的时间是属于别人的，从未真正留给自己一点点。
——我一直为“面子”活着，我的一切努力都是为了装饰我的面子。
在人生的舞台上，我扮演着各种不同的角色，唯独没有体验过身心和谐，形神统一的我的存在!——把心带回家，这个提法真好!下班的时候，我就收拾好办公桌，把工作放下，把心安好。
进家门的时候，我就调整自己，把全然的心带回家。
……心回归身体，身体健康；人回归家庭，家庭幸福!　　人们时常把孩子甚至宠物叫做“心肝宝贝”，对他们呵护备至。
却很少有人像呵护孩子和宠物一样呵护过自己的“心”、“肝”！
相反，我们时常操心、烦心、堵心、恶心、寒心、伤心……，时常熬夜酗酒、烦恼暴躁——时常伤害着心、肝！
说到底，这一切源于我们不认识自己。
一层皮肤的包裹，使我们看不到心肝，以及心肝内正在发生的变化——不良生活习惯和不良情绪等对身体的恶劣影响。
试想，如果拍出每个人心脏的照片，你能找出你的心吗？
不能！
心脏不停地工作，你却从未看过它一眼！
——因为无知，所以无畏，所以漠不关心！
我们可以管理一个公司，却没有考虑过管理五脏六腑。
我们想掌握一切，却唯独把生命交给别人（医生）来掌握……　　一个被大家忽略的事实是：从记事起，我们就是眼睛向外看，心往外想的。
我们从未精神内守，返观内视，却时常精神涣散、心不在焉。
被称为“六贼”的“眼、耳、鼻、舌、身、意”贪恋着外界的刺激，不停地“偷走”人的精、气、神！
身心分离，才使得人这么快的从健康走向疾病！
心对于身体来说，就像家长对于家庭。
家长总不归家，不把钱和心思花在家里却乱花在外面甚至花在别人家里，则一定会使自家矛盾重重甚至家庭破裂。
而心总是外散到身体之外，从不安定内守，精力过多地浪费到不该浪费的地方，则必然身心紊乱、疾病缠身。
现代人的疾病越来越多的来源于心的躁动和紊乱。
本书要告诉你的就是如何制约“六贼”，如何安心，如何调身，如何身心平衡——如何做健康的主人！
作者集近二十年健康教育的经验提出“把心带回家”：　　心回归于身——身心和谐　　人回归家庭——家庭和睦　　人回归自然——人天和谐　　作者认为，个人的健康和家庭的健康、社会的健康、自然的健康息息相关。
作者倡导的“要控制不要惯性、要体察不要推理”的运动理念，对太极、瑜伽、气功习练者以及在健身房健身的朋友们都有很好的指导意义。
通过形体、呼吸等的锻炼慢慢的将心收回来。
安心定神，和畅气血。
心能安定于身体，则定能专注于事业；　　气血和畅，身心健康，则事业一定通达！

而作者强调的“要想身体健康，必须生活健康”、“正气存内、邪不可干”等理念则又将人的健康和生活、道德修养有机的统一了起来。

总之，本书将要带给你的不仅是身体的健康，还有心理的、道德的健康；不仅是个人的健康，还有家庭的、社会的健康！

第一图书网, tushu007.com

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