第一图书网, tushu007.com

<<身心健康密码>>

图书基本信息

书名：<<身心健康密码>>

13位ISBN编号：9787510445972

10位ISBN编号：7510445973

出版时间：2013-10-1

出版时间：新世界出版社

作者：【美】菲利普·孟,沈思源

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

给生活中忙碌的自己更多关怀，再忙也要关爱身体。

国际著名舞蹈艺术家、运动保健专家——菲利普·孟分享40余年亲身体验和20年研究成果，为你解读身心健康密码，首创“PM自然恢复法”——从调理脊柱入手，借助9大PM（物理+精神）要素、11式人人瑜伽，抚慰心灵创伤，释放身体细胞负能量，让人重新散发生命活力。

本书可读性强，既提供了简单有效、实操价值高的身心保健指导，也精彩讲述了菲利普从“芭蕾舞王子”到美国“明星保健顾问”的传奇故事，还特别分享他和好莱坞明星、大导演、政治名人、商界巨富的交往经历！

作者简介

菲利普·孟（Phllip Meng）
美籍华人，中文名：孟建华。
国际著名舞蹈艺术家、东方芭蕾王子、运动医学专家、脊柱保健专家、PM自然恢复疗法创始人、世界脊柱健康联盟国际部主席、北京保护健康协会养身文化专业委员会会长。
菲利普·孟被媒体称为：第一位登上西方芭蕾舞舞台的东方王子；第一位将美国百老汇的艺术引进到中国的人；第一位作为爵士舞创始人路易吉的亲传弟子；第一位作为美国明星芭蕾舞团的团长，将巴林亲的作品带到中国的人；第一位登上美国《舞蹈与艺术》杂志封面的华人舞蹈家。

《泰坦尼克号》的女主角凯特·温丝莱特（Kate Winslet）、美国棒球国王米克·曼陀（Mickey Mantle）、美国著名服装设计师达诺·凯瑞（DKNY）、著名芭蕾舞之父鲁道夫·努列耶夫（Rudolf Nureyev）、世界著名男高音歌唱家多明戈等亲切地称菲利普·孟为“明星大夫”。

沈思源
沈思源，原点思想库创始人，中国当代作家。
2004年开始创作，先后出版了《天使半张脸》《我的爱》《梦醒记》《返思录》《我的太阳之子》等长篇小说及灵修类书籍。
她的文字朴实无华，没有技巧的炫耀和辞藻的堆砌。
在淡定和从容中娓娓道来，却有一种打动人心的力量。

书籍目录

推荐序 | 奇妙的整脊体验 001
自序1| 物理与精神相结合的自然恢复法 003
自序2| 一起走过的路 006
Part one
从舞者到整脊脊柱保健师：PM 缘起
| 比艺术更重要的存在 003
上天磨练一个人，有时会采用近乎残酷的方式。
可这就是人的命运。
当我们要走上与过往全然不同的一条路，有时，我们要借由走过那个死穴，通过那个转角，然后才能看到隐藏在黑暗后的那一缕光明。

| 芭蕾王子甘当小白鼠 011
我强烈地意识到：人类发展到今天，手术和药物并不能治愈所有的疾病。
我们必须有一种物理与精神相结合的调整方法，可以让人类免于更多的痛苦。
我一直在探索，希望获得不断的突破。

第3章 | 明星脊柱保健师用双手舒解人们的伤痛 019
看似辉煌的历程，其实充满了太多的艰辛。
只有明星自己知道，成为明星就意味着你要比别人更多地付出，特别是成为舞蹈明星，和专门为明星们舒解伤痛的明星。

第4章 | 回国，真正地去爱 029
借由这种宇宙的能量，我们就可以在彼此之间建立更强固、更开放、更精细、更恒常的连接。
你也会拥有更持续、更可靠的直觉洞见，以及对内在指引或内在知晓的体验，因为更高的振动直接流进你的身体里面。
这时，你不但可以舒解自己，借着不断的成长，慢慢地，你也可以帮助舒解他人。

Part two
道法自然，舒解身心
第5章 | 不可不知的剖宫产后遗症 037
虽然剖宫产后遗症最终能获得舒解，但我还是要真诚地提醒各位将要生产的女性朋友，与其亡羊补牢，不如防患于未然。
在情况允许时，最好能够选择顺产。
人类应该顺应大自然的规律与法则。

第6章 | 故事在身体上留下的烙印 041
我们面对的每一个生命，都有属于他自己的故事。
故事背后的那个人，和那个人背后的故事，他们相互影响，彼此关联。
每个人的故事都会在他的身体上留下烙印，我们要去除这个烙印，就要从倾听这个人的故事，参悟他在这些故事中所经历的心路历程开始，然后帮助他去打开那个结，那个心灵的结，和身体的结。

第7章 | 脊柱保健师的实践感悟 053
传统而神奇的东方中医养生学认为：人体是记载我们一生的经历以及所留存　　情绪的一个账本。
而印度瑜伽中的生命科学告诉我们，人们与生俱来的各种境况及情绪按所被激发能力的大小而存储在大脑，以及身体的细胞、组织、器官等各个部位。

第8章 | 保健专家的提醒 065
我心疼着眼前的这个男人，心疼到舍不得他去给任何人做调整。
可是我同样心疼那些在病痛中挣扎的人们，于是我告诉自己，那就顺其自然吧，来到面前的，都是缘分。

第9章 | 方向对了，健康才能更近 071
随着人类的发展，科技也愈益发达，但是我们发现，人类的疾病不但没有因此减少，反而更加层出不穷。
虽然各种精微的医疗器械在不断地增加，人类并没有因此逃脱疾病的困扰。
这是为什么？
大多因为我们是在向外求，向外寻找解决疾病的方案，而忘了去向内求，忘了改变自己的内心，才是改变一切的根源。

Part three 至高的境界
第10章 | 菩提本无树 083
生命中至高的境界到底是什么？
我想了很久，可没有最终的答案。
直到有一天，菲利普也让我体验了一次完整的PM自然恢复法。
在他的引领下，我觉知到本我的空性。
于眇眇忽忽之中，我觉得自己消失了。

第11章 | 梦回水悦星 089
当很多人过于注重看得见摸得着的有形之物时，不知正是很多无形的力量在改变和决定着自己的命运。
我们以为舒解自己要靠外来有形的药物与手术，不知最重要的秘方，就在自己的身体里面。

第12章 | 人类的宝贝 099
我们处于自然之中，与自己这个自然的肉身终生相处，我们怎么能忽视自然恢复法呢？

Part four
PM 自然恢复法的秘密
第13章 | 揭密“ 九大要素 ” 107
一旦我们了悟到，所有我们认为的不可能，其实都是头脑的产物而非事实的真相时，我们当下就可以拥有难以言喻的喜悦。
就像当我们拒绝去哭，以为哭就意味着不幸，而勉强自己假装去笑时，我们其实已经离快乐很远了。

第14章 | 能量与养生 123
PM 提出了物理与精神相结合的无痛整脊法，就是希望人在最放松、最享受的状态中，疏通人体的各种能量通道，使七个能量体与心灵层面重新达成和谐，从而从宇宙中吸收到更多的正能量。

| 营造正念场 135
生活在这个繁杂躁动的世界里，大多数人的体内都会存储有一定量的负面情绪，当这些负面情绪所产生的负能量占据身体的空间时，就会导致很多正能量无法进入，所以人就会四肢无力、面色晦暗，甚至精神萎靡不振。

第16章 | 以大爱之心待人 141

第一图书网, tushu007.com

以谦卑之心学习，以大爱之心待人。
我们必须努力，不断地提升自己，并带着爱去行为处事。
爱是良药，爱也是我们生命中最好的拯救！

Part five
PM 自我救赎之道
第17章 | 清理你的磁场 151
当我们减少了内在的欲望，减少了对各种资源的占有，而换之以对心灵的呵护和自然的关爱时，幸福和健康将会离我们更近。

第18章 | 改变习性 155
大多数人都不能持续保持正念。
明知有很多正确的方法对自己的身心有利，可就是不能坚持。
明知很多行为对健康不利，却总是禁不住诱惑。
这就是人们难以改变的习性。
而觉悟的人，知道从因上下手，身心才会结出康泰的果。

Part six
成为自己的守护神
第19章 | “ 人人瑜伽 ” 163
传统瑜伽的动作更适合农耕时代的人们习练，却不适合当代人。
因为现代人的种种生活方式已经给身体造成了各种问题，若是在练习时过于强求、方法不当，反而会导致许多“ 瑜伽病 ”的发生。
于是菲利普创造了一套适合现代人练习的——“ 人人瑜伽 ”。

第20章 | PM保健舞 179
PM 保健舞，在娱乐中锻炼身体，在快乐中放松心灵。
在美妙的旋律中翩翩起舞，令人心境开朗，心情舒畅，身体更加健康，体型更加健美。

005
Part seven 慈悲与救赎：保健师亦要有仁心
第21章 | 孟老师精彩解答（一） 193
第22章 | 孟老师精彩解答 （二） 205
后 记 | 217

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