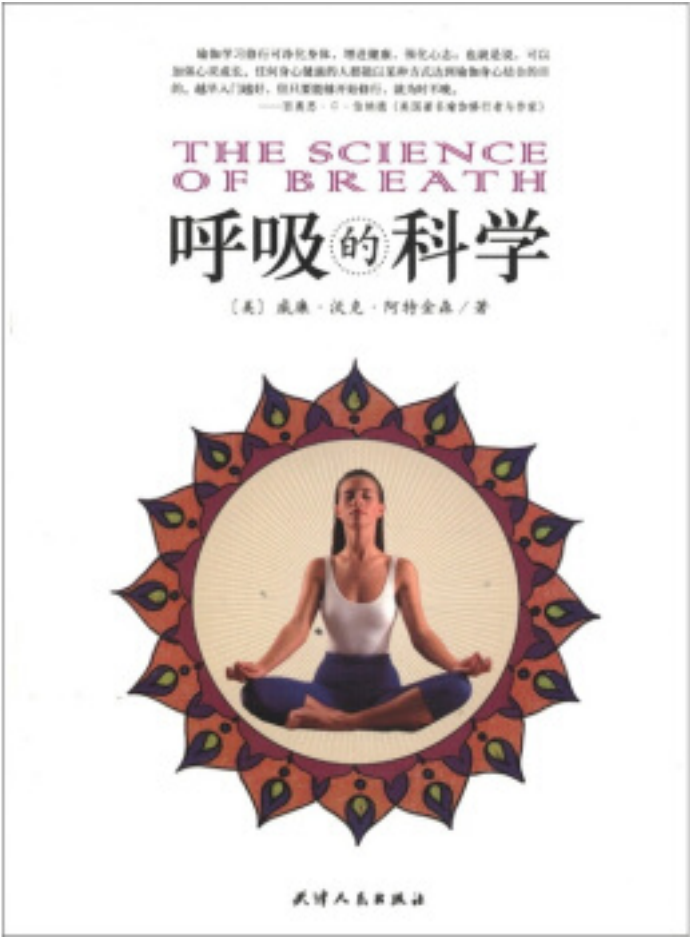


呼吸的科学 [The Science of Breath]



[呼吸的科学 \[The Science of Breath\]_下载链接1_](#)

著者:[美] 威廉·沃克·阿特金森 著，邱宏 译

[呼吸的科学 \[The Science of Breath\]_下载链接1_](#)

标签

评论

此用户未填写评价内容

不错不错，京东发货就是快，书也很好！ 不错不错，京东发货就是快，书也很好！

可以，专论呼吸。

书挺好的哈哈哈哈……………

京东的速度实在是没得说，已经买过好多次了，给我送货的小哥也很细心，给快递小哥点个赞，给京东的质量点赞。

纸质好，字体清晰，正版！

挺好的，正在看

不错，书本内容很精彩，很有道理

收到了，下次还来买

喜欢！趁双十一活动促销买的！真划算！大爱京东！希望东哥在抱得美人归后也一如既往的保证品质！

还好吧，觉得一般，不够系统，推荐南怀瑾系列里有

感觉很不错，纸张很好，感觉是正版。

还没看完，看能不能学会怎么呼吸

我超级喜欢的一本书！继续支持！

呼吸的科学 要慢慢学啊

在电子书阅读器中读到的，非常喜欢，必须拥有

书是帮朋友买的,等他看后在评价.

物流的速度真的是很迅速啊

家人在图书馆借的这本书，很好看，所以在京东商城购书收藏！

瑜伽过程中一直在学习调整呼吸，书的可操作性算强了

看了看，内容还是不错的。

买了就降价，很不开心。

不错不错不错不错不错不错

哈哈哈哈哈

价格还可以接受，内文也可以，

感谢您配送师傅！辛苦啦！

书质量不错，内容还没有看呢

很多有用的忠告，非常值得仔细阅读。谢谢京东

不错不错不错

挺好的，质量好！速度快，

刚到 准备细细研究

好评 不错

很实用

领取200元减80元优惠券所购，没想到两天后的9月一日凌晨零点至九点双推出400元减200元活动，起订后的八点多才发现，也抢了两订单400减200的书。

讲呼吸还是东方人的书好看，

书上有黑手印，而且印刷比较差，主要是瑜伽呼吸介绍，比较简单，和我预想的相差比较远，随便看看有无值得学习的地方吧。

觉得不咋地 建议不买

好书

很好

不错

好

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

[ZZ]在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年来学到了许的东西。[SM]思想有提升了。这是读书心得：
师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都不好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源

于教师自身。[BJTJ]古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。[NRJJ]而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。[QY]有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？

年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。[SZ]于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……

[SM]如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！

[BJTJ]还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……

于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？

[NRJJ]人们给予教师太多的甚至是最崇高的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。

所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”

意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。

轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

出仓有点慢，总体不错

最爱京东 客服 快递 服务中国第一 谢谢！

这个世界上最便宜的东西却没有人重视

跟书店里的一样，很好哦在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥我对其十分不屑。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只

要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

不错的书不错的书不错的书

呼吸的科学在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让

我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细!这个也值得赞美下希望京东这样保持下去,越做越好

瑜伽学习修行可净化身体,增进健康,强化心志也就是说,可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好,但只要能够开始修行,就为时

(美)威廉·沃克·阿特金森写的的书都写得很好,[]还是朋友推荐我看的,后来就非常喜欢,他的书了。除了他的书,我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲,他们的书我觉得都写得很好。呼吸的科学,很值得看,价格也非常便宜,比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读一部源于东方瑜伽哲学的身体、精神与心灵修行经典。阅读了一下,写得很好,印度瑜伽行者十分关注科学的呼吸方法,对有缘阅读呼吸的科学的读者而言,其中原因显而易见。很多西方作者都曾谈及该层面的瑜伽教育,但是我们相信本书作者用言简意赅的形式和语言,将瑜伽修行中科学呼吸的基础和诸多常用的瑜伽呼吸练习及方式,推荐给了西方世界中的爱好者。呼吸的科学开头致力于呼吸科学的生理层面阐述,接下来谈及心理和精神方面,最后涉及心灵层面。如果我们成功地将庞大的瑜伽知识体系凝结成几页文字,并且让任何一个读者都能看懂其中的文字和术语,那就颇感欣慰了,或许也能得到大众的理解和宽恕。唯一让我们担心的是,如此朴素的文字表达也可能会导致某些人在探询深奥、神奇且不被理解的途径时,忽略该书的重要性,不屑去关注。然而,西方人的思想观念非常实际,相信不用多长时间,大家都能了解该书的实用性。带着我们最诚挚的问候,向所有学生致敬,并且要求他们坐下来领受瑜伽修行中呼吸科学的第一课。内容也很丰富。瑜伽学习修行可净化身体,增进健康,强化心志也就是说,可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好,但只要能够开始修行,就为时不晚。——美国著名瑜伽修行者与作家(西奥思·伯纳德),一本书多读几次,生命完全依赖于呼吸行为,这一点毋庸置疑。呼吸就是生命。只不过,东西方人在理论和专业术语的使用上有所不同罢了,但他们一致赞同其基本原理。有呼吸,才会有生命一旦呼吸不存在,生命立刻就会终止。不仅只有高级动物才依靠呼吸维持生命和健康,甚至低级形态的动物生命,也必须要依赖呼吸,并且植物也同样要依靠空气才能持续生存下去。胎儿的呼吸深沉悠长,从维持很长时间的深呼吸中获得生命能量,然后再于悠长的悲鸣中呼出气体,于是,他的生命就这样诞生于地球上。年老力衰之人则喘息微弱,当呼吸停止时,生命也就终止了。从婴儿的第一次微弱呼吸开始,到濒死之人的最后一次喘息为止,中间是一段悠长的呼吸过程。生命与呼吸息息相关。实际上,呼吸可被视为人体各种器官功能中最最重要的一部分,因为其他所有器官功能都必须要依靠呼吸。一段时间内不吃不喝,人类尚可以生存但是,如果没有了呼吸,哪怕只有片刻无息,人们也要担心生命是否尚存了。人类不仅依靠呼吸

一本值得慢慢读的好书

呼吸的科学和描述的一样,好评!上周周六,闲来无事,上午上了一个上午网,想起好久没买书了,似乎我买书有点上瘾,一段时间不逛书店就周身不爽,难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面,这段时间非常冷,还下这雨,到书店主要目的是买一大堆书,上次专程去买却被告知缺货,这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问,小姐却说昨天刚到的一批又卖完了!晕!为什么不多进点货,于是上京东挑选书。好了,废话不说。好了,我现在来说说这本书的观感吧,一个人重要的是找到自

己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘

这本书在国外的畅销书排行榜上很有地位，然而这绝不是我阅读它的理由，因为我从来都不把那些所谓的畅销书排行榜甚至畅销书本身看在眼里。只有真正有“料”的书才能吸引我的眼球，通常来讲经典书籍尽管过时了也不会有碍他的闪光点显现出来，畅销书最多能红极一时罢了，但是这本书带来的材料是非常有价值的，甚至几十年后也依然不会过时。

本书作者约翰·珀金斯是一名美国全球战略服务的高级经济专业人员，用他自己的话来讲就是一名“经济杀手”，这个人群一直以游说一些国家的政治、经济精英为手段推销美国的全球战略，当然这种推销绝对不能以简单的强制力作为后盾的逼迫、威胁来达到目的，而是运用了非常睿智或许说非常诡异的手段让包括沙特阿拉伯这样的国家甘愿为美国服务，自愿购买美国的基础设施建设服务，向美国疯狂贷款在经济上被美国彻底控制。当然还是有人不愿意就这样被美国控制，他们可能会一眼看出来“经济杀手”的而真实目的，他们可能不会答应“经济杀手”们的任何建议或要求，那么他们就因此被这些“经济杀手”背后的那些真正的杀手干掉，当然这还不是美国最后的手段，最后的杀手锏仍然是强大的军事力量这是目前世界上任何一个国家都无法单独抗衡的力量。书中讲到的一些人例如危地马拉总统、巴拿马总统他们不是什么共产党人或者赤色分子，仍然被中央情报局的人无情的干掉了，而另一些人如智利前总统阿连德，一个在美国人看来要步卡斯特罗后尘的人，被中央情报局以卑劣的手段设计并杀害了，即使包括现在健在的卡斯特罗也曾经遭遇过多次中情局的暗杀。约翰·珀金斯在本书里讲的这些资料、信息并不是说是对自己工作的完全解读，他的目的很明确即要告诉世人这些事件背后的真相。

美国的全球战略一直是很多人关心的问题，尤其是很多政治家对这一问题都很关注。如果一些小国如伊拉克、巴拿马、危地马拉甚至是现在的利比亚对美国的全球战略有一个比较全面的认识，那么他们的领导人就不会有那么悲惨的下场。当然在约翰·珀金斯看来这些国家的领导人并非对美国的全球战略缺乏全面的认识，而是他们本身就有正义的爱国、爱民族的心理作为他们行事的出发点。约翰·珀金斯在本书的写作方式更让人感受到了，这些内容不是冷冰冰的东西而是发自内心的、真实的，所以他客观上对美国的全球战略进行揭露，但主观上并非无情的揭露而是深情的揭露这也是本书闪光点之一。

如果说约翰·珀金斯用一种学术式的、理论式的方法来阐释他亲身经历的这些有价值的资料，那么就会使这些资料变成真正没有生命的材料了。整本书也会因此大打折扣了，那些牺牲在美国全球战略中的那些国家的领导人也许会缠绕作者一生，成为他的梦魇吧。

可以说整部书没有太多的政治倾向，如果说刚开始阅读它还能感到作者是为第三世界国家或是社会主义国家说话，那么随着你阅读的不断深入你会发现他现在反省他所做的那些事情并非受任何政治观点的左右，而是一种对事实的回顾性梳理，是对美国全球战略的深情揭露。当然很多人依然会说约翰·珀金斯胡说甚至抨击他得了妄想症，但事实终究是事实它不断的随着美国全球战略的深入而不断的显露在诸人的眼前了。

在书店看上了这本呼吸的科学一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，一部源于东方瑜伽哲学的身体、精神与心灵修行经典。可以说无论自己阅读家人阅读，印度瑜伽行者十分关注科学的呼吸方法，对有缘阅读呼吸的科学的读者而言，其中原因显而易见。很多西方作者都曾谈及该层面的瑜伽教育，但是我们相信本书作者用言简意赅的形式和语言，将瑜伽修行中科学呼吸的基础和诸多常用的瑜伽呼吸练习及方式，推荐给了西方世界中的爱好者。呼吸的科学开头致力于呼吸科学的生理层面阐述，接下来谈及心理和精神方面，最后涉及心灵层面。如果我们成功地将庞大的瑜伽知识体系凝结成几页文字，并且让任何一个读者都能看懂其中的文字和术语，那就颇感欣慰了，或许也能得到大众的理解和宽恕。唯一让我们担心的是，如此朴素的文字表达也可能会导致某些人在探询深奥、神奇且不被理解的途径时，忽略该书的重要性，不屑去关注。然而，西方人的思想观念非常实际，相信不用多长时间，大家都能了解该书的实用性。带着我们最诚挚的问候，向所有学生致敬，并且要求他们坐下来领受瑜伽修行中呼吸科学的第一课。收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。瑜伽学习修行可净化身体，增进健康，强化心志也就是说，可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好，但只要能够开始修行，就为时不晚。——美国著名瑜伽修行者与作家（西奥思·伯纳德）书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，生命完全依赖于呼吸行为，这一点毋庸置疑。呼吸就是生命。只不过，东西方人在理论和专业术语的使用上有所不同罢了，但他们一致赞同其基本原理。有呼吸，才会有生命一旦呼吸不存在，生命立刻就会终止。不仅只有高级动物才依靠呼吸维持生命和健康，甚至低级形态的动物生命，也必须要依赖呼吸，并且植物也同样要依靠空气才能持续生存下去。胎儿的呼吸深沉悠长，从维持很长时间的深呼吸中获得生命能量，然后再于悠长的悲鸣中呼出气体，于是，他的生命就这样诞生于地球上。年老力衰之人则喘息微弱，当呼吸停止时，生命也就终止了。从婴儿的第一次微弱呼吸开始，到濒死之人的最后一次喘息为止，中间是一段悠长的呼吸过程。生命与呼吸息息相关。实际上，呼吸可被视为人体各种器官功能中最最重要的一部分，因为其他所有器官功能都必须要依靠呼吸。一段时间内不吃不喝，人类尚可以生存但是，

指导系统学习有关呼吸的理论和知识。

作为全球最成功的女性之一，谢丽尔·桑德伯格在本书中深刻地剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码！她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内在的恐惧与不自信。她在书中鼓励所有女性，

要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话与讨论，说出自己的想法。同时，她还为女性提出了如下成功密码，激励女性勇于接受挑战，满怀热情地追求自己的人生目标。1.

向前一步，勇敢进取

通常女性在总会在无意识中妨碍自己的发展、降低对自己的期望值，甚至很容易就放弃工作、放弃获得更大成就的可能性。与男性相比，女性在职场中的态度仍然不够积极、不够进取。2.平衡工作与生活

伴侣的支持非常重要。那种认为女性只有抛开家庭才能达到事业巅峰的说法其实并不成立。事实证明，绝大多数的成功女性都拥有一位相当支持自己事业的人生伴侣。3.

拥有更加开放的心态

女性应该对事业上的挑战持有更开放的心态。如果一份工作能让她学到新的技能，并且更快乐、更满足，那就意味着她在自我提升中不断发展。

女性只有向前一步，勇敢地“LEAN

IN”，才能发挥出自己的潜力，获得事业与家庭的双重平衡，享受成功的幸福人生。中韩两国不仅在地理位置上毗邻，还拥有共同的历史文化背景，一直以来都是友好邻邦。尤其是在1992年正式建交以后，两国间的交流取得了惊人的飞速发展。我认为，现在是为两国的共同飞跃发展做出新一阶段规划的时候了。同时，还希望通过这本自传使中国人民更加了解韩国。

在我年轻的时候，父母先后死于枪杀，那段时间我陷入了无限的绝望中，深不见底。每天都在痛苦的煎熬中度日，使我能默默熬过这一切并最终站起来的正是在乡村中、在集市上遇到的那些质朴的人们，他们用温暖的双手给了我勇气和力量，正是这份无名的爱让我度过了那段黑暗时光。

从政以来，我一刻也没忘记过要将这份恩情回报给国民。现在，作为大韩民国的总统，我的最终目标就是努力让全国人民实现自己的梦想，步入一个人人幸福和谐的全新时代。

中韩两国作为互信互助的同伴，两国间友好协助关系的强化不仅可以促进各自的发展，还可以对全世界的和平与繁荣做出一份贡献。国家的未来有赖于青少年，中韩两国友好关系的维持与发展也有赖于新时代的青少年。真心祝愿两国间的青少年能够互相理解、互相帮助，为打造美好的未来而共同努力。同时，也希望这本自传能给大家带来一些帮助与启示。带着这个初衷以及不变的约定，我终于完成本书。这本书是我的过去也是现在，更是我对未来不变的承诺。

不知道如果会瑜伽的话是不是能看懂 我觉得这书很一般了

说瑜伽的呼吸，和我国道教佛教的静坐，禅很有相似之处

很喜欢（美）威廉·沃克·阿特金森，他的每一本书几本上都有，这本呼吸的科学很不错，一部源于东方瑜伽哲学的身体、精神与心灵修行经典。印度瑜伽行者十分关注科学的呼吸方法，对有缘阅读呼吸的科学的读者而言，其中原因显而易见。很多西方作者都曾谈及该层面的瑜伽教育，但是我们相信本书作者用言简意赅的形式和语言，将瑜伽修行中科学呼吸的基础和诸多常用的瑜伽呼吸练习及方式，推荐给了西方世界中的爱好者。呼吸的科学开头致力于呼吸科学的生理层面阐述，接下来谈及心理和精神方面，最后涉及心灵层面。如果我们成功地将庞大的瑜伽知识体系凝结成几页文字，并且让任何一个读者都能看懂其中的文字和术语，那就颇感欣慰了，或许也能得到大众的理解和宽恕。唯一让我们担心的是，如此朴素的文字表达也可能会导致某些人在探询深奥、神奇且不被理解的途径时，忽略该书的重要性，不屑去关注。然而，西方人的思想观念非常实

际，相信不用多长时间，大家都能了解该书的实用性。带着我们最诚挚的问候，向所有学生致敬，并且要求他们坐下来领受瑜伽修行中呼吸科学的第一课。瑜伽学习修行可净化身体，增进健康，强化心志也就是说，可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好，但只要能够开始修行，就为时不晚。——美国著名瑜伽修行者与作家（西奥思·伯纳德）生命完全依赖于呼吸行为，这一点毋庸置疑。呼吸就是生命。只不过，东西方人在理论和专业术语的使用上有所不同罢了，但他们一致赞同其基本原理。有呼吸，才会有生命一旦呼吸不存在，生命立刻就会终止。不仅只有高级动物才依靠呼吸维持生命和健康，甚至低级形态的动物生命，也必须要依靠呼吸，并且植物也同样要依靠空气才能持续生存下去。胎儿的呼吸深沉悠长，从维持很长时间的深呼吸中获得生命能量，然后再于悠长的悲鸣中呼出气体，于是，他的生命就这样诞生于地球上。年老力衰之人则喘息微弱，当呼吸停止时，生命也就终止了。从婴儿的第一次微弱呼吸开始，到濒死之人的最后一次喘息为止，中间是一段悠长的呼吸过程。生命与呼吸息息相关。实际上，呼吸可被视为人体各种器官功能中最最重要的一部分，因为其他所有器官功能都必须要依靠呼吸。一段时间内不吃不喝，人类尚可以生存但是，如果没有了呼吸，哪怕只有片刻无息，人们也要担心生命是否尚存了。人类不仅依靠呼吸生存，而且从很大程度上，还必须要依靠正确的呼吸习惯才能延续生命，免于病痛。聪明地控制呼吸力量可使人类提高生命力和抵抗力，从而延长寿命。另一方面，不恰当的呼吸则会减弱生命力，使人体易于感染各种疾病，从而缩短寿命。自然状态下，人类本不需要进行特殊的呼吸指导。就像低级动物和儿童一样，他们

京东快递很给力啊，送货师傅很快就到了，吓我一跳，正在看这本书当中，很喜欢的，书中内容也很适合我，推荐给大家啊，非常棒！
高尚的人有许多值得我们领略的思想和品格，我们如果有一本好书，而且认真去领略他的思想，就想是在了解高尚人的思想，学习高尚人的品格，所以读好书和高尚的人谈话是差不多的，目的都是更加完善自我
儿时的我，在“锄禾日当午，汗滴何下土”的诗歌声中长大，每次端起书，看着那毫无生命的方块字，我总是大喊没意思。读书是我最头疼的事了。
渐渐长大了，我感到了知识的缺乏，每次作文，我都不知从何说起。爸爸、妈妈为我不喜欢读书而烦恼，常常买许多书让我阅读。直到有一天，那天晚上，我们家里开展成语比赛，该我说成语，妈妈说意思，我翻开成语词典，说道：“金蝉脱壳(ké)。”刚一说完，爸爸、妈妈都哄堂大笑，我感到奇怪，不知道他们笑什么，妈妈看我一脸的惊诧，说：“自己看看拼音，到底读什么。”“噢！是‘金蝉脱壳(qiào)’！”我恍然大悟。爸爸严肃的对我说：“以后要注意多读书，那才能积累知识呀！”于是，我便暗暗下决心，一定要多读书，懂得好多好多的知识。
从那以后，我真的喜欢上了读书，因为书给我带来了无穷的乐趣。当读到安徒生的童话集——卖火柴的小女孩时，我曾为卖火柴的小女孩的命运做过祈祷；当我看到狼牙山五壮士时，我为狼牙山五壮士的悲壮流过眼泪；当我读到三国演义时，我为诸葛亮的雄才大略钦佩不已。我深深地陶醉在书的海洋中，
曾经在一本书上看到这样一段话“读书能医愚，读书能治穷，读书能疗病，读书能砺志，读书能致远，读书能练达，读书能聪慧，读书能知道怎样交友，怎样识人，怎样说话，怎样做事，怎样活着才身心健康，读书能明白什么样的人生称得上完美无憾。”是啊！读书得好处无穷无尽。
现在，当我捧起钢铁是怎样炼成的，深深融入到里面时，我感到自己是多么的幸福，因为我拥有健康的身体，保尔虽然残废，但他那种不向命运低头，坚强的毅志和顽强的精神，深深地把我折服，让我佩服。我对今后的学习、生活充满了希望。我更爱读书了。读三国演义水浒传可以让我们对中国名著有所了解；看十万个为什么可以使我们的知识更加丰富；读作文大全可以提高我们的作文水平；就是看一些漫画、搞笑之类的，也可以让我们更加幽默，更加富有想象力。
读书给了我知识，读书给了我乐趣，读书更给了我力量。
我读书！读书让我知道了什么是酸？什么是甜？什么是苦？什么是辣？读书让我知道了怎么为人处事？读书给我的最大东西是：知识。它丰富了我的大脑，增长了我的见识。

你能说读书不快乐吗?呵呵，老是在这里买书，天天看有没有特价啊，京东多搞点活动啊，我们会支持你的哇！

作为一名小学语文老师，我深深地知道阅读的重要性，为此，我经常组织学生来京东网买书。京东的书便宜，正版，很适合我们买。为了及早能引导学生走进丰富多彩的阅读世界，让他们博览群书，开拓视野，丰富学生的知识储备，不断地提升学生的整体综合素质，切实提高学生们的语文素养，炎炎夏日，我们班在悠闲的暑假，开展了“想读书、爱读书，营造书香班级”的活动。

一．引导家长为孩子创造读书的时空

读书是需要氛围的。营造读书氛围对于激发学生读书兴趣起着很大的作用。父母是孩子最好的老师，想让孩子喜欢上阅读，最首要的是家长要能以身作则。一些家长，工作之余，不是打麻将就是上网聊天。学生在家中感到没有读书的气氛，看起书来也没有劲儿。这就希望家长多花点功夫研究孩子的心理，常带孩子逛书店，给孩子选择书的权利，买点孩子喜欢的课外书籍，培养孩子读书的兴趣。

要提高孩子的阅读能力，不能光买学习参考资料，还要买一些对孩子有吸引力的书，然后和孩子一起读书，让孩子感受阅读的乐趣，让家庭有点文化气息，根据孩子的特点选择最有效的家庭教育方法。一年级家长替孩子选书时要注意三点：

- 1.选购书籍最好是图文并茂的，图多对开发孩子右脑有好处。可以丰富孩子头脑中的表象，对孩子今后创造力的发展有好处。
- 2.书尽量选簿一点的，最好是一本书里只有一两个故事的，这样孩子很快能读完一本，内心就能产生一种成就感和愉悦感。
- 3.最好是买拼音版本的，一本书里不认识的字最好控制在20%以内，这样孩子读起来才不会磕磕巴巴，才会乐意读下去。

二．教师在阅读方法上给予指导
低年级课外阅读，应注意学生兴趣的培养和鼓励，注意方法的指导，给予正面的引导，使学生从小养成良好的读书习惯。学生是从兴趣的角度去读书的，至于怎么读和应该读懂些什么，他们并不知道。教师应从方法上多给予具体的指导。低年级儿童采用的主要是精读法，即，审题设疑，粗读感知，细读理解，诵读积累，总结收获。

读一篇文章之前要让学生根据题目自己提一些感兴趣的问题，这样带着问题去读，有利于边读边想，要比无目的的读效果要好得多。低年级学生因识字量较少，在阅读时常常需要借助拼音。初读时，读得不太连贯，注意力集中在如何读上，缺乏对读物内容的思考和理解，这就要求学生对读物内容进一步深入理解，要求学生边读边想，在读得正利、有感情的基础上抓住读物的主要内容，心得体会《班级读书活动心得体会》。在对读物内容深入理解的基础上，找出写得好的词、句、段，反复诵读和揣摩，达到熟读成诵的程度，使文章的语言内化为学生自己的语言。最后，每读完一篇文章或一本书，都要问问自己：增长了哪些知识？明白了什么道理？受到了什么启发？积累了哪些优美的词句？这最后一步对学生也是非常重要的。

经典好书经典好书经典好书

学以知用，怎样科学的呼吸。

今天刚刚拿到书，这本（美）威廉·沃克·阿特金森写的呼吸的科学很不错，一部源于

东方瑜伽哲学的身体、精神与心灵修行经典。印度瑜伽行者十分关注科学的呼吸方法，对有缘阅读呼吸的科学的读者而言，其中原因显而易见。很多西方作者都曾谈及该层面的瑜伽教育，但是我们相信本书作者用言简意赅的形式和语言，将瑜伽修行中科学呼吸的基础和诸多常用的瑜伽呼吸练习及方式，推荐给了西方世界中的爱好者。呼吸的科学开头致力于呼吸科学的生理层面阐述，接下来谈及心理和精神方面，最后涉及心灵层面。如果我们成功地将庞大的瑜伽知识体系凝结成几页文字，并且让任何一个读者都能看懂其中的文字和术语，那就颇感欣慰了，或许也能得到大众的理解和宽恕。唯一让我们担心的是，如此朴素的文字表达也可能会导致某些人在探询深奥、神奇且不被理解的途径时，忽略该书的重要性，不屑去关注。然而，西方人的思想观念非常实际，相信不用多长时间，大家都能了解该书的实用性。带着我们最诚挚的问候，向所有学生致敬，并且要求他们坐下来领受瑜伽修行中呼吸科学的第一课。前言

对于瑜伽方面的知识及其哲学和实践，西方人多少都有些模糊。去过印度的旅行者也撰写了大量有关所谓瑜伽行者的故事，其中在印度各大城市大街小巷中随处可见的成群结队的苦行僧、乞丐和骗子等，统统都厚颜无耻地被冠以“瑜伽士”的称号。市井中有些人动辄以某种固定姿势而坐，直至僵硬状态有人高举胳膊，一直保持同样僵硬枯槁的姿势还有人会紧紧地握住拳头，直到手指甲穿过手掌心，等等。西方人将此类形如槁木、狂热、肮脏、无知的印度人当作瑜伽行者，也无可厚非。这类人的确存在于现实中，但是，将他们称作真正的“瑜伽士”着实荒唐可笑，无异于将那些街头巷尾给人挖鸡眼的人当成著名外科医生，并冠以“医生”的头衔或者将街角卖药的小贩误认为“教授”，甚至当作哈佛大学或耶鲁大学的校长一样。

很久以来，印度和东方其他国家的人们就已经倾注了大量时间和精力，开始从生理上、精神上、心灵上研究人类。几个世纪以来，真正热衷于此的探索者们将丰富的经验由师徒间代代传承，才有了今日瑜伽科学的逐步建立与完善。这些研究和教育最终都被归结到“瑜伽”（）一词的定义中，“”来源于梵语的（意思就是一种称为“轭”的工具，用于驾驭牛马。由此字根延伸出瑜伽的意义是连结、结合、控制、稳定、和谐、统一、平衡等），同样也衍生出了带有同样意义的英语单词“”（意指“结合”）。与此类词语相关联的使用方法很难描述清楚，不同的权威都赋予其各自不同的解释，但是其中最独具匠心的地方或许在于，英语中“”（进入套子里，进入控制中）“”或“”（结合，给“”上轭

这本书里，我们无法详细解释普罗纳进行精神治疗疾病的问题，这超出了本书的主旨。但我们能给出简单、平易的说明你在哪些方面可以治疗别人。主要的原理，是要记住：韵律呼吸、控制想法：你能吸收大量的普罗纳、也能把它传递给另一个人的身体、刺激其虚弱的部分、器官、把病灶祛除。你必须先学会形成这样一个清晰的、特定的精神画面：你能实际地感到普罗纳的流入，它的威力沿着胳膊到达你的手指，再进入病人的身体。韵律呼吸几次到达清晰的节奏，然后把手放在病人的患处，让他们全身放松。然后，按照上个练习中的“抽水泵”过程把病灶祛除、填满普罗纳。每次都要把手抬起来甩动，好像要把手指上的病气甩掉一样。有时做完治疗洗手也很好，否则你会带上病人的病气。完后再做几次清洁呼吸。治疗时让普罗纳持续地灌进病人体内，你自己就象一个抽水泵，从宇宙中抽水、再连到病人的身体上、灌进去，你让普罗纳自由地来去流经你。你不必让手使劲地工作，只是简单地让普罗纳到达相应部位就够了。

在治疗过程中，韵律呼吸必须频繁地进行，以便使得节奏正常、给普罗纳一个自由的通道。把手放在裸露的皮肤上比较好，放在衣服上则不太好。治疗的时候，偶尔变换一下手法，比如用手指轻敲患者的身体，手指略微分开。这对病人有安抚作用。长时间站着的时候，你会发现这很有好处：发出精神命令：出去、出去，或：强壮、强壮！它可以帮助你强制达点。按照不同的需要来变换这些指示，依照你自己的判断、你自己的创新能力。我们已经给出了一般性的原理，你可以用几百种不同的方式来运用它。

以上看似简单的指导，如果仔细学习和应用，会使人能够达到那些牛烘烘的治病术士们的水平，虽然他们的“系统”要麻烦、复杂一些。他们无知地使用普罗纳，把它叫做“磁性”。如果他们能综合韵律呼吸和他们的磁性治疗的话，他们就会把效果提高一倍。

一直想买这本书，最后还是在京东上买了。。。

买给女儿，比书店便宜，女儿喜欢。

书是正版的，质量不错

书很好 印刷清晰，下次再买

买来还没有时间看呢，听说是本好书。

囤书待看……飘过……大众评价还可以

疯狂购书中！ 积累精神财富！

不错，京东信的过 不错，京东信的过

一本教你学会呼吸的书，练瑜伽可以买来看看

还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

很好很好很好很好很好很好很好

呼吸的科学书好看!要得

京东还是不错的，速度跟物流都很快，喜欢

一本瑜伽书，里面图文并茂，值得看

还没认真看。一个美国人写的，有参考价值。

一部源于东方瑜珈哲学的身体、精神与心灵修行经典。

[呼吸的科学 \[The Science of Breath\]_下载链接1](#)

书评

[呼吸的科学 \[The Science of Breath\]_下载链接1](#)