

*通过 Sounder Sleep System™ 创造更健康的世界

18 节课~在运动工作室思考

灵感来自《失眠解决方案:自然、无药物的良好睡眠方式》版权所有 © 2005 Michael Krugman MA.GCFP

“少即是多~轻松,轻松,缓慢”

~ Sounder Sleep System™ 创始人迈克尔·克鲁格曼

简介:为什么美国无法入睡.....

第1章熟睡中的个人资料.....

第2章如何使用本书.....

第3章放松你的身体.....

*放松小动作#1:骨盆摇摆.....

*放松小动作#2:解锁你的肋骨“笼子”.....

*放松小动作 #3:拉长躯干一侧*放松小动作 #4:弯腰并恢复

*放松小动作#5:空中绘画(释放手臂以进行动作) ..

*放松小动作#6:消除颈部和肩部紧张:放松!

第4章平静你的心灵.....

*平静小动作 #1:少即是多(为了深度放松,充分呼吸而不是深呼吸)

*平静小动作 #2:腾出空间(让呼吸更充分、更自由)

*平静小动作#3:事情正在好转!

*平静小动作#4:主要挤压

*平静小动作 #5:手腕扭转(白天放松的运动冥想)

*平静小动作#6:触动你的心

第5章让自己入睡.....

*催眠小动作 #1:呼吸冲浪 1

*放松小动作 #2:呼吸冲浪 2 (更深入)

*哄睡小动作 3:摇篮

*哄骗小动作#4:开玩笑

*催眠小动作 #5:金字塔神塔

*催眠小动作#6:张开双臂迎接睡眠(而不是在地上踱步)

附录A:供进一步探讨.....

附录B:迷你动作简介

.....

关于作者

Katarina Halm, MA Feldenkrais® GCFP * Focusing CFT Sounder Sleep System™ 助理培训师 * 运动智能培训师 1 604 263 9123 (加拿大不列颠哥伦比亚省温哥华) katarina@thinkinginmovement.ca

SOUNDER SLEEP SYSTEM™ (在加拿大)和 SOUNDER SLEEP SYSTEM® (在美国)是 PARIS KERN 的服务标志。