

瞑想・内観・呼吸法原久子の本

心も体も15歳若返る 瞑想呼吸

原アカデミー代表 原久子 著

四六判並製 1300円十税

(20491)

歩きながら・仕事の合間に、
いつでもどこでもできる瞑想呼吸法
まずは呼吸法を優先して、
その上で運動を

瞑想呼吸法の基本〈丹田呼吸法〉

朝日を取り入れる瞑想

商談がうまくいく

感謝を引き出す瞑想呼吸法

ダイエットのための瞑想呼吸法

自分の体を癒す瞑想呼吸法

感動の声続々

●「具体的で」分かりやすかったです。「瞑想」
や「丹田」とか、今までどの本を読んでもよく分からなかったのですが、今回はじめて納得。これなら私でも出来そうです(五〇代女性)。

●イラスト入りで分かりやすく、書かれてあって、すぐに実践できました。デスクワークの多い私でも、仕事の合間合間にできる呼吸法を実践することにより、以前より肩こりなどの疲れがたまらなくなったような気がします(四〇代女性)。

●取引先へ営業に向かう前に、この本に書かれている呼吸法を実践しています。落ち着きを持って商談に望むことができるので、大変助かっています(六〇代男性)。

目がどんどん良くなる

原式視力回復呼吸法 (23279)

呼吸はあらゆる願いをかなえる (23277)

真我に目覚めれば 願いが次々と叶う (233061)



1300円



1500円



1300円

★**紀伊國屋書店新宿本店
人文書フロアベストセラー
ランキング8位!** (2015.3/22~29)

