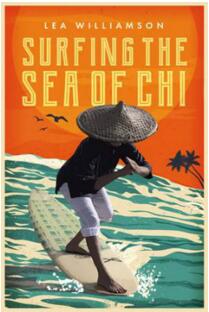
**新 书 推 荐**



**中文书名：《在太极拳的海洋里冲浪》**

**英文书名：SURFING THE SEA OF CHI**

**作 者：Lea Williamson**

**出 版 社：Indigo River Publishing**

**代理公司：Trident/ANA/Cindy Zhang**

**页 数：248页**

**出版时间：2019年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：传记回忆录**

**内容简介：**

为了克服一生对水的恐惧，丽娅（Lea）在40岁时接受了冲浪的挑战。即使在可可海滩清澈的浅水里，有她的朋友和狂热的冲浪者在身边，她也因为强烈的恐惧在齐腰深的水里挣扎着喘不过气来。但是，使用太极和气功呼吸技术，她能够平静她的呼吸，并很快意识到冲浪很像太极。

虽然大多数人都没有注意到，但呼吸不仅是丽娅冲浪成功的关键，也是她健康、充满活力的生活的关键。她解释了健康的呼吸如何创造身心健康。她还告诉我们：一种恐慌、基于恐惧的呼吸创造了一种焦虑的生活。每一章都以道家原始文本《道德经》中的文字开始，然后用这些原则来探索冲浪作为“道”的一种形式。

丽娅提供的证据表明，太极如何能够帮助以效益最高的方式治愈个人、社会和环境疾病。她认为“精神”是一种简单的、自然的能量，而不是与众不同的能量。为了完整的健康，人们需要身心和精神的和谐。贯穿这本书的是自律和对个人生活选择的重要作用，以实现平衡和和谐。你将会有一种赋权的感觉，并获得简单的太极知识，它们将对个人的健康产生深远影响。

不管一个人是想要学习一门新技能，面对恐惧，改变旧习惯，还是仅仅是沿着一条全新的、更全面的道路与世界重新建立联系，丽娅把她的个人经历与太极的原理结合起来，都有值得传授的东西。

**作者简介：**

**丽娅·威廉姆森（Lea Williamson）**是一名长板冲浪运动员，气功师傅，经过认证的太极拳导师，同时还是一名按摩治疗师和灵气大师。丽娅从90年代就开始学习太极拳，并每日坚持训练。她现在已经有超过10年的长板冲浪经验，主要是在布里瓦德县的海滩上。25年来，她每年坚持每天打太极拳，练习气功。2016年，她从武术宗师杰弗里·库克(Jeffrey B. Cook)那里获得了受人尊敬的气功大师头衔。她现在在社区、公司和私人场所进行工作坊式的教学和课程。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**张滢（Cindy Zhang)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室，100872

电 话：010-82504506

传 真：010-82504200

Email:  [Cindy@nurnberg.com.cn](mailto:Cindy@nurnberg.com.cn)

网 址: <http://www.nurnberg.com.cn>

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：安德鲁书讯

