

<<瑜伽基础教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽基础教程>>

13位ISBN编号：9787111318187

10位ISBN编号：7111318188

出版时间：2010-10

出版时间：机械工业

作者：刘春秀//杜伯武

页数：111

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>

## &lt;&lt;瑜伽基础教程&gt;&gt;

## 前言

拥有放松的大脑和身体本应是人体的自然本质所在，但作为现代人，我们对它似乎已经陌生了。生命的美好，在于健康的身体和快乐的心灵。

然而在现实生活中，无尽的忙碌和压力导致的疲劳、紧张、失眠等让人们陷入亚健康状态，为生活造成困扰。

唯有拥有健康的身心才能拥有健康的生活。

瑜伽，它能教会人们将生活的压力置于自己的掌控之下，这种掌控不仅仅是身体的，而且是大脑和精神上的。

与其他健身项目不同，瑜伽是一种包括身体、大脑和精神方面的全面系统的适合任何年龄、任何人群的健身运动。

瑜伽中的体式练习，不仅能舒展练习者全身的筋骨，而且能有效地调节其内在器官和神经系统，通过降低身体及大脑的压力来帮助练习者释放出各种能量。

瑜伽中的呼吸练习，可以帮助练习者控制大脑，达到平和安宁。

而进一步的冥想，也可以提升练习者精力集中的能力和思维的清晰度。

很多人练习瑜伽的初始愿望是为了达到一个明确的目的，或者是为了形体的完美，或者是为了治疗身体的不适，其实，不论目的何在，瑜伽都能让练习者受益匪浅。

练习初期，也许瑜伽的有些体式会让人却步。

但是，随着身体的日渐柔韧、大脑的日渐平静，练习者会意识到平和开始浸入生活，久违的本性开始复苏，身边的一切开始变得和谐，这就是瑜伽的根本作用。

简言之，不要把瑜伽当成一种理论，它更是一种实践。

只要有一个小小的空间、一个强烈的愿望，投入进来，你就会发现，它给人们带来的是意想不到的滋养和帮助。

参加本书编写的有刘春秀、杜伯武、张素霞、洪卫兵、王路猛、张作用、温贺宝、张双芹、单宗彬、王大志、孙德荣、李倩、刘瑞静、张贵霞、李学欣。

由刘春秀、杜伯武任主编并负责全书的统稿和定稿工作，由张素霞、洪卫兵、王路猛、张作用任副主编。

由于编者水平有限，书中内容难免有不妥和疏漏之处，诚望各位专家、读者品评指正。

## <<瑜伽基础教程>>

### 内容概要

本书以当前的瑜伽理论研究和实践为基础，包括瑜伽理论、《哈他之光》概述、帕坦伽利的《瑜伽经》、阿育吠陀基础、瑜伽练习、生理学和解剖学基础等内容，是专门针对瑜伽初学者编写的。

本书从提高学生认知水平的角度出发，简化了瑜伽的理论知识，着重突出了瑜伽的练习，以提高学生对瑜伽的兴趣，使学生初步感受到瑜伽对心灵的净化和对身体健康状况的改善作用，从而达到整个身心的和谐统一，为将来走向社会打下一个良好的精神基础和身体基础。

本书既可作为高校瑜伽教材，也可供瑜伽爱好者作为练习参考用书。

为方便教学，本书配备电子课件等教学资源。

凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)免费下载。

<<瑜伽基础教程>>

书籍目录

前言第一章 瑜伽理论 第一节 关于瑜伽 第二节 瑜伽的起源 第三节 瑜伽的发展 第四节 古典瑜伽分类 第五节 其他类型 第六节 现代瑜伽分类 第七节 瑜伽有别于其他形式的运动 第八节 瑜伽练习为什么风靡世界第二章 《哈他之光》概述 第一节 哈他瑜伽及典籍综述 第二节 哈他瑜伽之呼吸控制法 第三节 哈他瑜伽之清洁法 第四节 六种呼吸控制法 第五节 哈他瑜伽之契合法和收束法 第六节 聆听体内音振第三章 帕坦伽利的《瑜伽经》 第一节 《瑜伽经》简介 第二节 开悟篇 第三节 实践篇第四章 阿育吠陀基础 第一节 阿育吠陀的历史 第二节 阿育吠陀的基本原理第五章 瑜伽练习 第一节 瑜伽练习之前的准备与注意事项 第二节 开始瑜伽练习 第三节 瑜伽的基本姿势第六章 生理学和解剖学基础 第一节 人体的概念 第二节 人体主要系统 第三节 瑜伽练习对人体的影响参考文献

## &lt;&lt;瑜伽基础教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：于是，观察者安住在自己自然的本性中。

（《瑜伽经》第一章 第3节）如果能真正控制意识的波动和变化，观察者就会回归自己本初的纯净状态，或者说回归到自己真实的本性。

同时，我们看不到自己的真实面目，这是因为心被污染了，所能看到的，只是被扭曲的心灵所反射的影像。

意识的波动与变化不断起伏的涟漪，让自己心灵的湖水受到扰乱与污染。

意识的波动与变化自然地停止了，达到了静止的状态，心灵之湖就会恢复自然、纯净和宁静的本初状态，能看到自己真实的面目了。

其他的时候，会随着意识的波动而变化。

（《瑜伽经》第一章 第4节）当我们观看电影或戏剧时，我们倾向于把自己与那些角色认同，跟随着情节，体验到相应的情绪，如沮丧、快乐、恐惧、爱慕等。

虽然我们知道演员只是在扮演角色，但还是随着他们的表演发生情绪的变化，忘记了自己只是个电影或喜剧的观众或观察者。

同样，真实的自我，或者说心灵，也仅仅是意识变化的观察者，但是已经忘记了自己的真实本性，它认同意识和它的变化的形式，自己非常难以从中脱离出来。

三、意识的波动意识的这些波动与变化有五种类型，它们是痛苦的或不痛苦的。

（《瑜伽经》第一章 第5节）意识的波动包括五种类型：正确的认知、错误的认知、幻想或想象、睡眠、回忆或记忆。

（《瑜伽经》第一章 第6节）这五种意识波动与变化，有些很难消除，而有些很容易消除。

1-正确的认知正确的知识来源于直接感知、推论和经典的佐证。

（《瑜伽经》第一章 第7节）这里所指的认知必须是建立在事实或数据的基础上的。

认知的方式包括三种：（1）直接感知即通过自身获得的直接认知。

（2）推论即在以往知识的基础上推论、推理、演绎得到的。

（3）佐证即从专家、经典或可以信任的信息来源传递的，被认为是真实可信的认知。

2.错误的认知错误的认知建立在错误理解或错误的知识基础上，不符合事物的真实状态。

（《瑜伽经》第一章 第8节）错误的认知与正确的认知相反，前者是建立在虚假认识基础上的或与事实不相符的。

<<瑜伽基础教程>>

编辑推荐

《瑜伽基础教程》是高职高专“十一五”公共基础课规划教材。

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>