

<<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

13位ISBN编号：9787122119032

10位ISBN编号：7122119033

出版时间：2012-1

出版单位：化学工业

作者：(印度)Manu//双福

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>

## <<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

### 前言

在最尊贵的圣哲帕坦伽利面前，我双手合十，深深地鞠躬。

他的瑜伽著作纯洁了我们的思想，他对语法的贡献澜撕了我们的语言，他在阿育吠陀方面的成就净化了我们的身体。

瑜伽，历经数千年，身、心、灵的统一使我们摆脱了肉体痛苦和精神禁锢，带来了身体的健康和精神的净化。

得知我的学生将出版《瑜伽教程——瑜伽全程学习图解》，我向圣哲Manu深深地鞠躬，感谢他的指引。

20多年前，有个调皮的男孩闯入我的静修地，第一眼看到他，他的眼睛闪着光亮，那是希望与智慧。我知道这个男孩会创造出自己的天地，因此我用圣哲Manu的名号为他命名。

欣慰的是，他的确用智慧点亮了希望。

这本本《瑜伽教程——瑜伽全程学习图解》秉承印度传统瑜伽体系，结合Manu多年的练习和教学经验。

对于中国读者，瑜伽似乎总是神秘的，在理论和体式名称中常常出现神的名称，因此Manu用通俗的语言和小故事揭开这层神秘的面纱。

教程从瑜伽的起源、发展到瑜伽的实践，都是Manu在印度传统瑜伽体系的基础上，结合中国的情况编写而成的。

希望每一位读者能够通过这本书对纯粹的印度瑜伽有所了解，祝福每一位读者在瑜伽中分享宁静和谐。

## <<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

### 内容概要

印度顶级瑜伽学院老师S. Gurbachan Singh斯瓦来·古尔巴查安·辛格倾情推荐！

印度知名作者+全图解+科学编排内容=最正宗！  
国内最佳瑜伽使用手册！

本教程是由有着近20年瑜伽教学经验的印度老师，基于古印度文明代代相传的传统瑜伽体系撰写而成。

作者根据不同读者需要，将瑜伽课程分为初级、中级、高级三个阶段，每阶段均由瑜伽体式 and 瑜伽理论两部分组成，全图解，提供由浅入深、循序渐进、细致说明的习练纲要。

在基础课程之外，瑜伽的拓展课程会使你学习到流瑜伽、呼吸控制法、冥想、清洁法等。

在书中，你还会学习瑜伽的起源，读到圣哲帕坦伽利的瑜伽箴言等。

独家推出“我要成为瑜伽师”，根据作者教学积累，给想成为瑜伽师的读者最贴心的指点。

因此，瑜伽入门者、想要得到提升的瑜伽爱好者、想成为瑜伽师的人……都可以从本书中找到自己适合的内容。

超值赠送印度老师讲解示范高清VCD。

## <<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

### 作者简介

冥想与瑜伽专业硕士，美国瑜伽联盟ERYT500小时注册瑜伽师。

自小师从隐士GuruGurucharan习练瑜伽，深得真传，成为少数有幸进入瑜伽神秘殿堂，探寻其宗的修行者。

之后考入世界最古老的印度KaivalyadhamaG.S瑜伽研究学院，成为O.P.TJwari大师的弟子，并以最佳成绩获得首席瑜伽导师执业资格证书。

近20年的教学生涯里，他带领学生们夺得无数瑜伽奖项。

2006年来到中国，先后执教北京、福建、江苏、山东、河北等地，在长期培训和工作中培养了许多优秀的瑜伽师。

Manu老师结合印度传统医学，对生命科学的整体疗法颇有研究，善于把医学知识、理疗知识融入教学中，帮助很多的练习者摆脱了多种疾病的困扰。

探寻真我，寻找身体的健康和精神的净化，是让人向往的旅程。现在，Manu老师带你踏上这旅程的起点……

<<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

书籍目录

PART 1 瑜伽入门

瑜伽的真谛、起源

了解自身与前期准备

瑜伽的热身和基本呼吸

Manu老师解惑：圣哲帕坦伽利的瑜伽哲学

PART 2 标准瑜伽课程 ——初级瑜伽教程

初级瑜伽体式

棍棒式 Dandasana

舒适坐 Sukhasana

英雄式 Virasana

至善式 Siddhasana

莲花式 Padmasana

瑜伽身印式 YogaMudrasana

放气式 PawanMuktasana

犁式 Halasana

桥式 Setubandhasana

倒箭式 VipritkarniMudra

眼镜蛇式 Bhujangasana

弓式 Dhanurasana

头碰膝前曲伸展式 Janusirasana

牛面式 Gomukhasana

虎式 Vyaghrasana

青蛙式 UttanaMandukasana

脊柱式 Merudandasana

扭转式 Vakrasana

山式 Tadasana

树式 Vrksasana

三角伸展式 UtthitaTrikonasana

三角扭转伸展式 ParivrttaTrikonasana

战士式一 Virabhadrasana-

上犬式 UrdhvaMukhaSvanasana

下犬式 AdhoMukhaSvanasana

拜日式 SuryaNamaskara

挺尸式 Savasana

瑜伽课堂

宇宙之音 OM

瑜伽饮食 Mitahara

PART 3 标准瑜伽课程 ——中级瑜伽教程

中级瑜伽体式

肩倒立第一式 SalambhaSarvangasana

传统鱼式 Matsyasana

桥式肩倒立 SetubandhaSarvangasana

轮式 Chakrasana

双角式 PrasaritaPadottanasana

半鱼王式 ArdhaMatsyendrasana

<<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

单腿站立伸展式 UtthitaHastaPadangusthasana  
头碰脚式 SirshaPadangustasana  
简单鸽子式 SulbhaKapotasana  
骆驼式 Ustrasana  
战士式二 Virabhadrasana-  
头碰膝扭转前曲伸展坐式 ParivrttaJanuSirsasana  
扭转指南针式 ParivrttaSuryaYantrasana  
巴拉瓦伽二式 Bharadvajasana-  
拜地式 BhuNamanasana  
头倒立一 SalambhaSirshasana-1  
瑜伽课堂  
瑜伽流派  
瑜伽七轮 7 CHAKRAS  
Manu老师解惑：昆达利尼 Kundalini  
PART 4 标准瑜伽课程 ——高级瑜伽教程  
高级瑜伽体式  
拜月式 ChandraNamaskara  
鸽王式 EkaPadaRajakapotasana  
完全莲花孔雀式 PadmaMayurasana  
八字扭转式 Astavakrasana  
神猴哈努曼式 Hanumanasana  
单腿轮式 EkaPadaChakrasana  
孔雀起舞式 PinchaMayurasana  
双腿圣哲康迪亚式 DwiPadaKoundinyasana  
战士式三 Virabhadrasana-3  
半月式 ArdhaChandrasana  
起重机式 Bakasana  
头倒立二 SalambhaSirshasana-2  
瑜伽课堂  
瑜伽收束法 Bandha  
瑜伽契合法 Mudra  
PART 5 瑜伽拓展课程  
流瑜伽  
解析流瑜伽  
流瑜伽序列练习  
阴瑜伽  
解析阴瑜伽  
阴瑜伽体式练习  
瑜伽呼吸控制法  
什么是瑜伽呼吸控制法  
8大传统呼吸控制法  
3种常规呼吸控制法  
瑜伽冥想  
解析瑜伽冥想  
如何冥想  
瑜伽清洁法  
Manu老师解惑：瑜伽理疗



## <<瑜伽教程-瑜伽全程学习图解>>

### 编辑推荐

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度

。《瑜伽教程(附光盘瑜伽全程学习图解)》由Manu、双福等编著，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。



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>