

<<瑜伽冥想全图解>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽冥想全图解>>

13位ISBN编号：9787122144294

10位ISBN编号：7122144291

出版时间：2012-8

出版时间：化学工业出版社

作者：[印度]Manu、双福 编著

页数：120

字数：260000

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>

## <<瑜伽冥想全图解>>

### 前言

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

得知我的学生将出版《瑜伽冥想全图解》，我向先贤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，因此我用先贤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《瑜伽冥想全图解》秉承印度传统瑜伽体系，结合Manu多年的练习和教学经验。

对于中国读者来说，瑜伽似乎总是神秘的，因此Manu用通俗的语言揭开瑜伽冥想的神秘面纱。

瑜伽冥想的坐姿、手印、呼吸控制法、清洁法、放松，都是Manu在印度传统瑜伽体系的基础上，结合中国的情况创编而成的。

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。

。

## <<瑜伽冥想全图解>>

### 内容概要

瑜伽已经成为世界流行的运动，本书邀请著名瑜伽大师Manu，针对大众需要，以平实的语言讲解瑜伽与冥想的基本概念和方法，让初学、中级、高级瑜伽各层次的人在本书中都有所收获。瑜伽的坐姿、手印、呼吸控制、清洁法、放松、冥想都会以全图解的方式，详细地展现在读者面前，让读者触摸到瑜伽冥想的境界，并以冥想来调整自己的身心。书中把冥想和现代生活联系在一起，让大家了解并非练瑜伽的人才可以冥想，它不仅是天边的云彩，它也会给我们的生活带来截然不同的改变。

## <<瑜伽冥想全图解>>

### 作者简介

Manu，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Guru

Gurbachan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.Tiwari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。

## <<瑜伽冥想全图解>>

### 书籍目录

#### 第一章 冥想在云端

何为“瑜伽”

为何冥想？

三脉

七轮

昆达利尼

#### 第二章 冥想在路上——推开灵性世界的大门

坐姿

棍棒式

舒适坐

英雄式

金刚式

至善式

莲花式

半莲花式

手印

智慧手印

冥想手印

呼吸法手印

秦手印

大地手印

合十手印

心手印

呼吸控制法

自然顺序呼吸控制法

经络清洁呼吸控制法

古法秘传呼吸控制法

眩晕式呼吸控制法

清洁法

涅槃法--鼻道清洁

道缔法--胃道清洁

璫力--肠道清洁

巴斯缔法--结肠清洁

圣光调息法--前脑清洁

一点凝视法--眼睛清洁

放松

挺尸式

鳄鱼变式

兔子变式

#### 第三章 冥想在心中--获得心灵的药物

冥想的准备与注意

烛光冥想

曼陀拉冥想

自然冥想

<<瑜伽冥想全图解>>

瑜伽尼达拉冥想

昆达利尼冥想

阴冥想

第四章 冥想在身边--开始进入完美世界

生活中的冥想

饮食与冥想

附录：瑜伽饮食

## <<瑜伽冥想全图解>>

### 章节摘录

版权页：插图：对身体而言，日常生活中最糟糕的事情是什么？就是忽视。

大多数人常常忽略自己的身体，尽管感知波不断地向我们发出信号，提醒我们，但大部分时间人们总视而不见，忽视问题的存在。

短短的一天当中，身体要经历各种各样的动作，坐、立、行、跑、俯身、侧弯、伸展……冥想导师总是希望你能够对这不间断地“舞动”有所关注。

每一天里，隔几分钟就拿出几秒钟的时间关注你的身体，审视你的动作。

不要以批判的眼光，这不是瑜伽课上的体位校正，也不是为了改善你的体态。

把注意力放在身体，感受你是如何保持某一个动作的。

以电脑桌前的坐姿为例。

这是大部分白领每天保持最久的一个姿势。

从双脚开始向上观察身体每一个部分的状态，你的双脚是平稳落地还是随意搭放？

双膝是90。

的稳定坐姿还是让髋关节倾斜的二郎腿？

你的背是自然的直立还是随意的倚靠在座椅一侧？

如果你是侧靠的，那么感受一下每块脊椎骨，是否椎骨的间隙有的被拉长有的被压迫？

再看看你的肩膀，是放松平行的还是一高一低的？

拿鼠标的那只手臂，肩膀是不是已经僵硬了？

你的颈椎此时又是什么状态？

试着用这样的方式感知身体，在头脑中记录你的坐、立、行、动……听起来再简单不过了，但别小看这个过程。

实际这是一个功效强大的练习。

如果在每次的几秒钟你能全身心的投入，恪守头脑笔记的习惯，它将彻底改变你对身体的认知与体验。

它会带你进入一个全新的感知维度，如同盲人再次复明般的震撼。

<<瑜伽冥想全图解>>

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>