

<<瑜伽体位法>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽体位法>>

13位ISBN编号：9787538538885

10位ISBN编号：7538538887

出版时间：2009-5

出版时间：库瓦雷阳南达、常虹 北京妇女儿童出版社 (2009-05出版)

作者：库瓦雷阳南达

页数：235

译者：常虹

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>

## <<瑜伽体位法>>

### 前言

向玛哈瓦 (Madhava) 献上敬虔, 他就是至福!

被他赐福, 使哑口者能成长为雄辩家, 跛足者将阔步跨越山川!

15年之后我们奉献给广大读者这本《瑜伽呼吸控制法》. 虽然在1958年, 我们出版了相关主题的第二部分, 而且在第二部分中扩充了第一部分中所没有的六种呼吸控制法, 另外还加入了一些很有价值的关于呼吸控制法主题的文章, 但是这仍不能完整而适当地传递关于呼吸控制法的各个方面。

因此, 长期以来广大读者非常渴望获得更加全面的指导, 关于这个主题的全面指导手册的呼声也一直持续不断。

现在, 我们非常荣幸地将这本关于呼吸控制法主题的全面指导手册奉献给大家, 我们肯定它将受到过去四十年来一直欣赏和支持我们出版物的大众一如既往的欢迎。

我们将八种不同的呼吸控制法列入这本手册, 这些练习是《哈他瑜伽》(Hatha—Yoga) 的作者所推崇的练习方法, 其中的四个主题在某种程度上参考了帕坦加利 (Patanja) 所教导的有关内容。

同时, 我们还保留了组成这个主题的重要部分: 关于“呼吸”和“呼吸控制法的生理和精神价值”较长的解说内容, 以便给读者提供一个基本的生理学背景, 使大家能够更好地理解本手册的内容。

以上这些内容都没有包含在1958年出版的第二部分中。

## <<瑜伽体位法>>

### 内容概要

《瑜伽体位法》几乎详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。

在每个练习介绍的结束部分都简单明了地列出了它对身体的治疗方面的益处。

目的是这读者强调不同的重要性。

另外，本收还设计瑜伽身体练习的简易，完全的课程，使学习瑜伽的学生可以得到值得信赖的、完全的指导。

## <<瑜伽体位法>>

### 作者简介

作者：(印度)库瓦雷阳南达 译者：常虹库瓦雷阳南达，被誉为“科学瑜伽第一人”，他用毕生的精力在全世界传播瑜伽科学知识。

他提出了科学的瑜伽习练方法及合理的指导方针，使得这一印度古老学科更适合现代社会的需要和现代人的练习。

另外，他将瑜伽作为行之有效的康复练习应用在了当代康复医学上，为古老的瑜伽赋予了新的生命。

库瓦雷阳南达出生于1883年。

在导师——伟大的物质文化先驱者Rajaratna Manikrao和另一位伟大的瑜伽修行者Madhav - dasji的指引下，库瓦雷阳南达走上灵性修行之路并对瑜伽要义有了深入的了解。

1924年，库瓦雷阳南达创办了印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院（KaivalyadhamaG.S），从事瑜伽科学研究。

卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院（KaivalyadtlamaG.S.）因瑜伽科学研究闻名于世，其研究成果一直处于瑜伽领域的先锋地位。

同时，该学院还是印度政府唯一指定的培训官方瑜伽教师的高等学院。

## <<瑜伽体位法>>

### 书籍目录

编者的话 中文版序 前言 第一章 人体介绍 第二章 为体式练习所做的准备 第三章 冥想体式 第四章 练习体式 第五章 四种附加的练习 第六章 瑜伽体式的科学研究 附录 瑜伽身体练习完全课程 附录 瑜伽简短练习课程 附录 瑜伽简易练习课程

## &lt;&lt;瑜伽体位法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们可能会问，那么什么才是人体最小的组成单位呢？

它分享我们的整个生命，同时还拥有自己独立的生命？

生物学的解答就是：细胞。

从科学的角度来看人体就是一个由细胞组成的共合体。

就像是一个共和国，每一个公民都分享共和国的生命，并在此期间度过他们自己的一生。

细胞正是如此，在身体这个共和国中组成整个身体的不同部分，同时也有自己的生命历程。

细胞是组成各器官的基本单位，也可以说就是细胞组成了我们的身体。

当身体工作时，细胞承担着真正的责任；当身体休息时，细胞则适时地得到修复；当身体得到食物和水时，细胞也吸取了营养；当身体喘息时也就是细胞在呼吁：它们需要氧气。

如果我们想进一步了解并理解人体的结构和功能，学习一些关于细胞的知识是非常必要的。

细胞的结构很小，它们紧密结合在一起组成身体的每一个部分，然而它们的大小却不尽相同。

某些部位可能每立方毫米会有数百万的微小的细胞，但是有些部分可能分布的是较大的细胞，数目不超过1000个。

在一小滴血液中我们会计数到超过5,000,000的细胞，它的体积实际上也就只有1立方毫米的大小。

那么细胞是由什么物质组成的呢？

它是由一种叫原生质（protoplasm）的物质组成的（形成细胞的不同物质总称为原生质——译注）。

生物学家认为它是组成所有生命的基础物质，并得出结论：没有生命是和原生质不相关的。

这是因为具有原生质的细胞可以成为独立存活的器官单位，它可以吸收营养物质，并且可以生长甚至可以再生出同类的细胞。

## &lt;&lt;瑜伽体位法&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

《瑜伽体位法》几乎详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。在每个练习介绍的结束部分都简单明了地列出了它对身体的治疗方面的益处。

目的是这读者强调不同的重要性。

另外，本收还设计瑜伽身体练习的简易，完全的课程，使学习瑜伽的学生可以得到值得信赖的、完全的指导。

——斯瓦米·库瓦雷阳南达《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》这两本书介绍了与这两个主题相关的详细知识。

其中既涵盖了相关经典内容中的哲学方面的知识，又带领读者进入了对习练全面、详细而科学的分析。

同时，它们对科学进行习练的理念的传播大有裨益。

广大读者将从中汲取科学的、纯粹的关于体位法和呼吸控制法习练方面的知识。

——O.P.缇瓦瑞 印度首席呼吸法大师、印度卡瓦拉重达翰慕瑜伽研究学院院长我们在不断接触各种瑜伽流派及习练方法和理论时，了解到瑜伽的本源会帮助我们更加清晰地选择适合我们的瑜伽习练。

掌握传统哈他瑜伽的基本教义应该是我们瑜伽之路上的必修课。

《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》是本世纪著名韵库瓦雷阳南达上师撰写的两本瑜伽大众基础读物，是学习传统哈他瑜伽基本“教义”难得的指导经典。

——尹岩 《悠季丛书》主编悠季瑜伽（中国）创办人

## <<瑜伽体位法>>

### 编辑推荐

《瑜伽体位法》国际顶级瑜伽修炼大师——斯瓦米·库瓦雷阳南达；印度再版九次，汇聚了瑜伽呼吸练习的全部精髓；席卷印度及欧美各国的瑜伽“圣经”，全球持续畅销二十年。  
控制了你的呼吸，就控制了你的身体；控制了你的呼吸，就控制了你的心灵；控制了你的呼吸，就控制了你的命运。



<<瑜伽体位法>>

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>