

<<瑜伽之路>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽之路>>

13位ISBN编号：9787544422765

10位ISBN编号：7544422763

出版时间：2009-1

出版时间：上海教育出版社

作者：姚岚

页数：108

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>

<<瑜伽之路>>

内容概要

瑜伽作为一项历史悠久，蕴涵丰富的健身养生运动，长期以来，倍受世界各国人民的欢迎与喜爱。中国的瑜伽潮流正在随着人们日益加深的健康意识而与日俱增、迅猛发展。珠玛瑜伽作为国内较早进行瑜伽推广的国际连锁机构，为国内瑜伽事业深入展开贡献了巨大的力量，取得了显著的成效。

在广泛倾听各地瑜伽会员心声的基础上，结合实际授课经验，经过多方努力，人们期待已久第三版的瑜伽教材在上海教育出版社的帮助下，又和大家见面了。

作者本着由浅入深、循序渐进的原则，力求科学性、专业性、系统性、普及性，希望在您今后瑜伽之路上有所帮助。

相信，在经过一段时间的练习之后，你一定会惊叹瑜伽无与伦比的神奇和曼妙。

<<瑜珈之路>>

作者简介

姚岚——中国第一批瑜珈修习者，资深瑜珈教练导师。
国家注册心理咨询师，珠玛瑜珈专修学院院长。

<<瑜伽之路>>

书籍目录

序第一章 瑜伽历史 一、起源 二、含义(yoga) 三、流派 四、哈它瑜伽风格介绍 五、冥想坐姿与手印 六、坐姿益处 七、瑜伽唱颂 八、练习瑜伽和瑜伽体式注意事项第二章 瑜伽清洁法 一、圣光调息(清洁空穴) 二、一点凝视法(清洁感情) 三、捏梯(清洁鼻子) 四、道梯(清洁肠胃) 五、娃斯梯(清洁大肠) 六、瑙力(腹部清洁法)第三章 瑜伽体式 一、功效 二、骨骼与肌肉系统 三、热身操挂图 四、拜日十二式 五、体式类型 六、瑜伽体式的五种起式 七、体式放松功第四章 瑜伽呼吸 一、呼吸系统 二、呼吸法 三、瑜伽呼吸控制法Pranayame A 成功式呼吸控制法udjayi B 太阳式呼吸控制法 C 月亮式呼吸控制法 D 清理经络式 E 嘶式 F 清凉卷舌式 G 风箱式 H 蜂式第五章 瑜伽收束法、契合法 一、收腹收束法 二、收颌(胸骨与下颚贴紧)收束法 三、会阴收束法(坐姿:至善坐) 四、提肛契合法 五、调息配合收束法、契合法步骤第六章 瑜伽对人体健康的作用 一、泌尿系统 二、生殖系统 三、内分泌系统 四、循环系统 五、神经系统第七章 瑜伽(放松功)第八章 瑜伽三脉七轮第九章 瑜伽生活方式 一、消化系统 二、瑜伽饮食 三、瑜伽的生活方式后记

<<瑜珈之路>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽之路>>

后记

十几年前，瑜伽刚进入中国大陆时，有些人认为瑜伽就是一个减肥运动；而大部分人认为瑜伽很神秘，可以让人做稀奇古怪的一些姿式，而还有一部分人认为，瑜伽像杂技，把人折叠起来，不是常人所能练的yoga梵文意为联系、加入统一束缚。

通俗解释即是只要能控制住你的心、意识的一切方法都可以称为瑜伽。

在我们这个物质世界，不但是人、身体，客观事物都是对立的，比如：吸——呼、生——死、好——坏都不是绝对的，瑜伽就是让你认清这些，将这些对立的東西通过各种方法，结合联系、合二为一，更好控制你的心、感官、意识，从而找到永恒快乐，幸福。

而我们现代人由于很关注自己的身体，所以我们练哈它瑜伽这种流派，哈它瑜伽就是把二种相反能量平衡。

也就是将精神与肉身相平衡。

通过体式、呼吸、冥想来控制意识，各种方法的修练让你拥有健康身体、平静内心，提高生活质量、延年益寿。

让你拥有良好品德、快乐、自信、美丽的人生。

练瑜伽不仅仅只是锻炼身体，在做体式练习时，要经常去和你的身体对话，感觉你的身体、体会你的身体，如果定期投入，你收获的不仅是健康、柔软、灵活的身体，还有健康、快乐、充实的心灵。

同为一个体式，如果我们想达到最终体式时，可以从不同的变体方式做到，从中你学会让你的精神变通、换位思考；不要钻牛角尖，换一个角度重新审视，你会海阔天空。

<<瑜珈之路>>

编辑推荐

《瑜珈之路》由化学工业出版社出版。

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>