

<<藏式健身宝卷>>

图书基本信息

书名：<<藏式健身宝卷>>

13位ISBN编号：9787800579547

10位ISBN编号：7800579549

出版时间：2007-12

出版时间：中国藏学出版社

作者：拉巴平措

页数：358

字数：320000

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>

## <<藏式健身宝卷>>

### 内容概要

藏族传统的健身方法是悠久而灿烂的传统文化宝库中极具魅力的瑰宝，它可以使人们强身健体、防病治病、延年益寿。

说它可以强身健体，是由于它对所有人而言是一种非常实用而简单易行的锻炼身体的方法：不受锻炼者的年龄限制，不受锻炼场所的影响，也不受运动或锻炼器械的束缚，谁做了谁受益，坚持锻炼，必有好处；说其能防病治病是对患病者或有可能患上疾病的人而言，有其益处。

当然，我们并不是提倡有病不就医，而是提倡在未患病前加以预防；有了疾病，在求医看病的同时，增强体质，提高防病治病的能力。

延年益寿主要是针对老年人而言的。

随着社会物质水平的提高，人们对健康的要求越来越高。

藏族传统的健身方法；可以提供人们一种长寿的秘诀和长寿的办法。

本书收集整理的就是藏族传统健身方法，共十三种，以先易后难、由浅入深、循序渐进的原则排列。

<<藏式健身宝卷>>

作者简介

拉巴平措，藏族，1942年11月11日生于西藏江孜，1964年毕业于中央民族学院语文系藏文研究班，先后执教于西藏民族学院、西藏师范学院，1986年12月至1991年5月，任西藏自治区社会科学院院长，1991年至2000年任西藏自治区人民政府副主席，现为中国藏学研究中心总干事，中国社会科

<<藏式健身宝卷>>

书籍目录

序1、藏族传统健身方法中的保健按摩——预备式擦身法2、藏族传统健身方法中的简易健身操——“  
五肢运动”3、藏族传统健身方法中的复杂健身操——二十节复杂练身法4、藏族传统健身方法中的气  
功锻炼——运气法七种5、藏族传统健身方法中的冥想静坐法——脐火观想十八法6、藏族传统健身方  
法中的健身运动——三十二节瑜伽功7、藏族传统健身方法中的按摩疗法——身体各部位调治法8、藏  
族传统健身方法中的运动疗法——二十节练身法9、藏族传统健身方法中的全身运动——五根本风注  
重法 10、六节根本运动法——胜乐脐火和实现途径中的根本运动11、脐火运动十八法——三十九节  
运动中的脐火部分12、二十一节运动法——三十九节运动中的二十一节13、观想明“阿”中的偏差纠  
正方法——一本藏族健身手册简介14、在萨迦寺发现的几组零散健身操图例词汇索引

## <<藏式健身宝卷>>

### 章节摘录

藏族传统保健方法有三练之说，那就是练身、练语、练心，也就是锻炼身体、训练语言和锤炼心态。

练身就是要通过锻炼身体，达到祛病防病、强身健体之目的，使之无病无碍、脉络畅通、气血顺畅。学习和实践藏族传统的练身方法或健身方法，有什么意义和功效呢？

布敦·仁钦珠说：“为了利己利人，将调身的健身操写在这里。

”布敦大师把编写健身操的文章或书籍，当作利己利民、功德无量的善举。

萨迦法王索南坚赞则把调身作为祛除病魔、强健体魄、延年益寿、获得果位的根本途径。

他说，为了使人们依靠气息运动的深奥通道解开脉络的结，首先消除病魔之障碍，最终逐步越过界道获得大金刚持的果位。

要想证悟这一通道，需要修身炼体，做健身操。

练身也有简易健身操和复杂健身操之分。

简易健身操是五指运动，复杂健身操是二十节练身操。

夏尔喇嘛引用大师的话说，通过简易或复杂健身操，修身练体。

萨迦·芒推洛珠说，通过简易健身操或复杂健身操修身练体，其操炼的标准是：不劳累而无病痛，舒坦而轻松。

还说，吉尊仁布切说首先要长期修炼身体，这很重要。

瑜伽师赤美维色说，练身可以防止病魔的危害。

关于如何进行简易健身操或五指运动的问题。

夏尔喇嘛·贡噶班典说，简易练身操就是头颈扭而动，双手各自招，双脚猛摇摆，即为五指运动。

萨迦·索南坚赞所说与夏尔喇嘛所说完全一样。

萨迦·芒推洛珠说：“首先要锤炼身语意，其中第一位的练身即……”，所说也与夏尔喇嘛完全相同。

## <<藏式健身宝卷>>

### 编辑推荐

第一次系统汇总，第一次全面解读，第一次汉文翻译，第一次图像展示。

噢，这就是传说中的……谁没听说过雪山丛中密法修炼的传奇，谁不向往经由某种便捷功法强身健体，长久的秘而不宣不是因为别的什么，是由于语言文字有隔膜，文化背景有差异，还由于宗教传承及其戒律有意无意的屏蔽，现在不同了！

藏族传统文化的秘宝走出古刹密室，以现代汉语解说，再辅以形体演示。

《宝卷》在手，你已经掌握了健康长寿的钥匙。

出自藏传佛教大师布敦玛尔巴及瑜伽师赤美沃色等的健身宝典。

<<藏式健身宝卷>>

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>