

<<印度男子瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<印度男子瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058205

10位ISBN编号：780705820X

出版时间：1970-1

出版时间：成尔德斯、玛哈斯 成都时代出版社 (2009-03出版)

作者：(印) 玛哈斯 (印) 成尔德斯 著

页数：88

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>

## &lt;&lt;印度男子瑜伽&gt;&gt;

## 前言

以现代人的眼光来看，男性应该和刚强、雄健这样的字眼联系在一起，与柔美、舒缓的瑜伽无疑是正负两极。

而男士运动，也总是以剧烈、高强度的器械运动更受垂青。

实际上印度的瑜伽大师几乎都是男性。

传说中瑜伽的至高统治者湿婆神以及众多的男神都是通过瑜伽的苦修而获得神位的。

数千年来，印度那不受时间影响的灵性瑜伽所具有的魅力吸引着世人，有在白雪覆盖的喜马拉雅山中向高处攀爬的探索者，也有靠乞讨维生在恒河岸边平静地打坐冥想的苦修者。

在西方，瑜伽已成为男士的健康必修课。

古语说，一张一弛方能相得益彰，要做个张弛有度的男士，好动的你也可以选择安静的瑜伽来一番特别的体验，从中你会感受到现代男士儒雅的一面。

源自六千多年前的深度智能，动作缓慢优雅，讲求身、心、灵平衡的瑜伽，近来已成为全世界最流行的健康新风潮，而它的功效更是被众多名人所赞叹150多岁的摇滚诗人史汀，在新作品中展现勤练瑜伽多年的健美身材；英国查尔斯王子利用瑜伽治好了背痛；2001年，美国《时代》杂志更以瑜伽作为封面，大篇幅介绍席卷全美的这股健康风潮；NBM公司利用瑜伽练习，让员工重新充电，创意十足；比尔·盖茨将简单的瑜伽当作暖身充电运动，等飞机或是上班开会疲惫时，深呼吸，动动筋骨伸展一下，立刻活力充沛……瑜伽对身心的益处已经有目共睹。

目前在科学及临床研究上，均已证实瑜伽对身体和精神造成的正面影响。

中世纪时，印度的帕谭佳里在他的《瑜伽经（Yoga—sutras）》中系统地解释了练瑜伽的程序，使之更条理化，让人能学习借此方法控制身体和意念，在瑜伽系统中，躯体被视为是灵魂的“庙宇”，瑜伽程序先是借由体位法（asanas）和控制呼吸法（pranayama），使身心健康，为灵魂提供一个强健的“庙宇”。

瑜伽是一种有意识调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡，并恢复身体自愈能力的训练。

瑜伽在雕塑外在形象的同时，还给人一种来自内心的力量。

经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现，在体重减轻几公斤的同时，心态也已经迥然不同。

令人更想不到的是，练习瑜伽还能带给一个令男士们惊讶的好处：据资料显示，瑜伽的一些姿势，对改善房事相当有效，如蝗虫式、眼镜蛇姿势等，都能帮助伸展腰围和腹部的肌肉，有助于在行房时更为顺利。

健身、治病、减压、增添男性风采，有这么多令男人兴趣倍增的益处，男士们还有什么理由不快乐来练瑜伽呢？

修炼瑜伽不需要有太多的天赋，需要的只是您对健康生活的追求和渴望！

## <<印度男子瑜伽>>

### 内容概要

印度伟大的学者、外士纳瓦出家人巴克提希丹塔·萨茹阿斯瓦提，印度当代最伟大的圣人、哲学家、先知和沟通东西方的文化使节圣帕布帕德，印度当代学者、瑜伽哲学博士、印度甘地瑜伽学院导师、Discover国际频道瑜伽节目丰持人玛哈斯，甘地学院瑜伽哲学硕士，印度瑜伽专业教练成尔德斯，源自神秘国度——印度的神奇瑜伽术，根据男性独特的心理与生理特点创编，通过独特的瑜伽体位与姿势，塑造健美身形，强健体质，祛病养生，还原男人本色。

现代男性压力大，身体耗损加速，许多人在30岁的黄金年龄，就开始陷入“体力大不如前”的窘境。

事实上，男性30岁后的整体生理状况，正如抛物线般，每年以一个百分点递减。

瑜伽可以活动到全身组织肌肉，除了保持体态与健康，瑜伽的最大贡献就是助你远离压力、心脏病和忧郁症。

瑜伽缓和廷伸的肢体动作，可以柔软筋骨，让平常注重肌肉发展的男性，兼顾平衡、协调的发展。

你在几岁开始练习瑜伽，你的身体状况就会维持在那个年龄，想要阻挡老化的滚滚洪流，聪明的男性，你应该要有去亲身尝试的勇气。

<<印度男子瑜伽>>

作者简介

作者：(印度)成尔德斯 (印度)玛哈斯

## <<印度男子瑜伽>>

### 书籍目录

第一部分 感受神秘的印度瑜伽1.瑜伽的起源2.身心兼修的瑜伽本色第二部分 瑜伽生活之道1.古老神圣瑜伽食物观2.瑜伽的开创性生活方式第三部分 瑜伽招式绝妙体验维护性福通道——生殖系统强化组合舒缓心神之法——放松神经组合瑜伽随身式第四部分 瑜伽健康养生食谱第五部分 瑜伽男人心灵通道

<<印度男子瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<印度男子瑜伽>>

### 编辑推荐

《印度男子瑜伽》主要讲述了：瑜伽对身心的益处已经有目共睹。目前在科学及临床研究上，均已证实瑜伽对身体和精神造成的正面影响。中世纪时，印度的帕谭佳里在他的《瑜伽经（Yoga—sutras）》中系统地解释了练瑜伽的程序，使之更条理化，让人能学习借此方法控制身体和意念，在瑜伽系统中，躯体被视为是灵魂的“庙宇”，瑜伽程序先是借由体位法（asanas）和控制呼吸法（pranayama），使身心健康，为灵魂提供一个强健的“庙宇”。

<<印度男子瑜伽>>

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>