

<<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

出版单位：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>