

<<流动的生命>>

图书基本信息

书名：<<流动的生命>>

13位ISBN编号：9787308078597

10位ISBN编号：7308078590

出版时间：2010-8

出版时间：浙江大学

作者：陈曙星

页数：242

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>

## <<流动的生命>>

### 前言

三年前我就开始着手写这本书稿，自以为有了一些积累，二十几年的教学生涯，十几年的培训经历，好像也该写点什么了。

但是当我开始写的时候，却发现我并不适合写书，尤其是瑜伽的书，虽然我的职业是老师，但在瑜伽的道路上，我只是一个练习者、受益者。

我的文字功底不强，当我想要表达的时候，总觉得力不从心，好像文字根本不能表达我心里想要表达的意思。

近几年，因为学校教学及培训的需要，为了自己在教学和培训时有一个系统的教材，能将瑜伽这一古老的方法，用现代教学的形式来表达，我积累了一些手稿，但还是觉得不能作为图书来出版。

直到有一天，我得知远在异地的父母身体不好，很想用瑜伽的方法帮助他们，可又苦于不在他们身边。

我每天的工作就是带着学生练习，帮助身边的一些人，保持健康，摆脱痛苦，可是当自己的父母健康出了问题，却无能为力，这是一种什么心情？

于是我做的第一件事就是将我的那些手稿整理起来，并打印成册，带给父母，趁着过年放假回家，教他们一些适合的方法，希望我不在身边的时候他们可以通过练习变得健康起来。

这是我出版这本书的动力。

## <<流动的生命>>

### 内容概要

瑜伽是大自然献给人们的礼物，自古以来，它一直在以不同的方式在传递，一些人因为它而变得健康；一些人因为它而变得快乐；一些人因为它而觉醒瑜伽以它无形的方式，不同程度地影响着人们。

《流动的生命：瑜伽》介绍了基本体位练习、呼吸法、瑜伽清洁术、契合法等内容。

## <<流动的生命>>

### 书籍目录

第一章 瑜伽概述第一节 什么是瑜伽第二节 关于瑜伽的分类第三节 瑜伽练习的八个步骤第四节 三脉七轮第五节 瑜伽练习的注意事项第二章 基本体位练习第一节 正确理解体位练习第二节 打开关节的暖身动作第三节 拜日式及拜月式第四节 基本坐姿第五节 雷电坐姿系列第六节 瑜伽站立姿势第七节 平衡体位练习第八节 脊柱扭转系列第九节 腹部系列练习第十节 前屈系列练习第十一节 后屈系列练习第十二节 颠倒体位练习第十三节 眼部练习第三章 呼吸法第四章 瑜伽清洁术第五章 契合法第六章 庞达术第七章 瑜伽放松术第八章 冥想附：派坦加利《瑜伽经》全文

## <<流动的生命>>

### 章节摘录

插图：4.练习时禁语练习时说笑是瑜伽练习很忌讳的。

这是对自己身体的不尊重。

而且说话会使意识涣散，很容易造成不必要的损伤。

这样的练习对身体和心灵的成长没有任何帮助。

5.对静止姿势保持观照体位法练习后，对最后姿势的静止状态要保持观照，这有助于了解动与静的平衡。

培养意识对动的觉察力的同时，也要同时培养对静止的觉察力。

6.正确地放松每一个动作做完后，都要放松。

最重要的是放松的时候保持警觉，不要让意识游走。

练习结束后的放松尤为重要，它可以让你的肌肉和所有内脏系统得到整理和修复，并体验到放松带来的巨大能量。

三、练习后的注意事项1.注意练习后的身体反应瑜伽体位练习的拉、伸、拧、挤能使身体受益，但是如果练习过度，会造成肌肉或韧带的损伤。

练习后对身体还是要保持关注，有时候身体的反应会在第二天才有。

如果出现肌肉韧带的疼痛、头晕耳鸣等情况要及时与你的老师沟通，反省练习时的方法是否恰当。

2.注意观察练习后的呼吸除了在练习时注意呼吸，还要在练习后随时注意呼吸，将良好的呼吸方法运用到日常生活中。

将练习中培养起来的观照的能力，运用到对平常自身的呼吸和情绪的观照中。

<<流动的生命>>

编辑推荐

《流动的生命:瑜伽》是由浙江大学出版社出版的。

<<流动的生命>>

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>