第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽入门>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽入门>>

13位ISBN编号：9787535761378

10位ISBN编号：7535761372

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技

作者：郭健

页数：117

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

前言

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。
1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。
几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。
由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。
在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。
我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。
我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解.而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。
我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！
于是我决定要做一件事.就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。
1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。
传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！
2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间。
瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。
我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。
在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求……疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变……疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生……总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界.通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。
这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具.把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融八到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

内容概要

从瑜伽的呼吸开始，以轻松的心态进入瑜伽。
瑜伽呼吸是练习瑜伽的始端，它能调理人的气息，畅通经络、排除废气。
此外，瑜伽休息术也是不可缺少的，有利于恢复练习者的身体机能。
　小小的运动，便能让人的身心进入安静宁和的放松状态。
是的，不用花时间花钱到专业的瑜伽会所去。
只要带着本书，做好练习瑜伽的准备，抱着认真练习的心态，在家里完成瑜伽练习，健康是可以随心而来，常伴左右的！
　让我们一起来学习，开始一段健康而愉快的旅程吧！

作者简介

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。

郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。
20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领军

书籍目录

PART 1 认识瑜伽 瑜伽是什么 瑜伽溯源 瑜伽的分类 为瑜伽练习做准备 瑜伽饮食的原则 练习瑜伽的注意事项 练习瑜伽，从呼吸开始 瑜伽休息术PART 2 暖身运动 颈部练习 肩部练习 开髋练习 腿部关节练习 手指手腕练习PART 3 基本坐姿 简易坐 长坐姿 至善坐 半莲花坐 全莲花坐 金刚坐 英雄坐姿 牛面坐 冥想手印PART 4 常用坐式 莲山式 腰侧弯式 腰旋转式 蝴蝶式 束角式 单腿背部伸展式 双腿背部伸展式 前伸展式 扭身式 简易船式PART 5 常用跪坐式 猫式 骆驼式 英雄伸臂式 叩首式 门闩式 牛面式 猫伸展式 婴儿式放松PART 6 常用站式 山立式 树式 蹲式 三角式 腰躯转动式 战士第一式 直角式 双角式PART 7 常用俯卧式 单腿蝗虫式 半蝗虫式 全蝗虫式 眼镜蛇式 弓式 蛇伸展式 鳄鱼式PART 8 常用仰卧式 炮弹式 婴儿式 斜式 桥式 下半身摇摆式 犁式 鱼式

章节摘录

插图：瑜伽是什么“瑜伽”译自梵语“Yoga”，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。
瑜伽源于古印度文化，是古印度6大哲学派别中的一系，“它”是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。
瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。
再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。
瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握身体感官。
感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。
这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜能来促进身体健康。
近年在世界多个地方风靡的瑜伽，不只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。
瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。
瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。
古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持身体永远健康。

编辑推荐

《瑜伽入门》：导师亲身基本动作，更标准、更到位，让瑜伽入门更轻松！
中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐。
随书附赠超大容量光碟，真如示范如亲临高级瑜伽会所。
如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。
——郭健

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