第一图书网, tushu007.com

<<康复保健瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<康复保健瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535761385

10位ISBN编号：7535761380

出版时间：2010-4

出版时间：胡海燕、 郭健 湖南科学技术出版社 (2010-04出版)

作者：郭健，尹海燕 编

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

本书介绍了如何通过练习瑜伽来预防和治疗疾病，使身体达到平衡和健康的状态。
通过练习瑜伽体位法、调息法、深度放松和冥想等可以缓解机体多种疾病的症状，从而促进呼吸系统、神经系统、内分泌系统、心血管系统、消化系统、生殖泌尿系统、淋巴系统和免疫系统某些疾病的痊愈。
瑜伽并不仅是一种单纯的锻炼方式，它是可以令身心实现自我治疗的一种非常有效的方法。
即使我们身体健康，通过学习瑜伽的哲理和原则并加以练习，也能对我们的健康产生有益的影响。

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人物

<<康复保健瑜伽>>

书籍目录

PART 1 康复保健瑜伽概述 瑜伽康复保健法及其本质 瑜伽康复保健法的过程 用瑜伽冥想调气养生PART 2 呼吸系统疾病的瑜伽康复法 常见的呼吸系统疾病 治疗和瑜伽康复法 腹式呼吸法 胸式呼吸法 山式 手臂伸展式 铲斗式 双角式 战士一式 骆驼式 榻式PART 3 神经内分泌疾病的瑜伽康复法 常见的神经内分泌系统疾病 治疗与瑜伽康复法 鱼第一式 莲山式 扭腰舒缓式 半头倒立式 眼镜蛇扭转式 犁式 婴儿式 轮式PART 4 心血管系统疾病的蝓伽康复法 常见的心血管系统疾病 治疗与瑜伽康复法 英雄伸臂式 向太阳致敬式 桌子式 加强侧伸展式 全莲花鱼式 身腿结合式 肩倒立式PART 5 消化系统疾病的瑜伽康复法 常见的消化系统疾病 治疗与瑜伽康复法 瑜伽洁肠法 侧角伸展式 放气式 猫式 腹部按摩功 扭身式 鱼式 炮弹式 摩天式 鸵鸟式 下半身摇摆式 上升腿式PART 6 生殖泌尿系统疾病的瑜伽康复法 常见的生殖泌尿系统疾病 治疗与瑜伽康复法 提肛契合法 会阴收束法 束角式 鸟王式 坐角式 猫伸展式 花环式 半脊柱扭动式 眼镜蛇式 双腿背部伸展式 全蝗虫式 斜式 卧英雄式 蹲式 蝴蝶式PART 7 淋巴免疫系统疾病的瑜伽康复法 常见的淋巴免疫系统疾病 治疗与瑜伽康复法 曼陀罗冥想 牛面式 骆驼式 树式 三角式 鸽子式

章节摘录

插图：身体不适感：冥想之后可能会开始有不适的感觉。
你可以变化一下坐姿，然后接着冥想。
当不适感又到来的时候，不要再改变姿势了，你会发现自己能够抵御这利叫不适。
感觉一下心灵的变化是如何体现在身体上的，很有趣。
其实，即使足痛感，坐久了，也会自动消失。
幻觉：通常，高级冥想者才会有幻觉产生，但足也小是说在刚开始学习的时候就不会有。
关键是，不论足快乐还是痛苦的影像，你都不要沉迷其中。
不要试图把快乐留住，也不要急于驱走不快。
执念只会阻碍你到达深入的境界，它们通常都会很快消火。
杂念：它总是以小同的形式跑出来。
思想可以分成不同的种类，快乐的记忆、希望、新想法、明天的任务……把它们分类会对你有所帮助。
有时候，只要你把它们分类，它们就像被戳穿。
样自动消失。
或者，你可以想象你的杂念顺着水流向远方。
如果还是不行的话，我们可以尝试复杂点的过程，比如：闭上双眼，把心灵想象成树干，那些茂盛的树枝足全神贯注的健康心态，而那些枯萎的则是令你分心的坏东西。
想象自己爬到树上，把枯枝剪掉。
并且对自己承诺，每次当出现枯枝，你都会剪掉它。

编辑推荐

《康复保健瑜伽》：用瑜伽倾听自己身体的声音，在瑜伽练习中感受自我治愈的效果。
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，真人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

第一图书网, tushu007.com

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