

<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

图书基本信息

书名：<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

13位ISBN编号：9787538173338

10位ISBN编号：7538173331

出版时间：2012-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：迷罗 编

页数：160

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>

## <<迷罗·从一到九的健康秘密>>

### 内容概要

一、二、三、四、五、六、七、八、九，数到九，学会老祖宗的养生法。  
从中医养生到印度瑜伽，用数数的形式为您依次讲解养生的方法，《迷罗·从一到九的健康秘密》共分九章，用西方生理医学来阐述中医和瑜伽这两大古国智慧的共通点，每数一数，都让读者有所收获，当数到第九章时读者已经掌握了中国养生和印度瑜伽的精髓和自我练习方法。  
以中医养生来解读瑜伽，对于国人来讲是一种易于接受的形式，瑜伽离我们的生活将不再遥远，此书堪称国人养生瑜伽学习第一书。

<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

作者简介

迷罗

元瑜伽创始人，国内知名瑜伽老师，畅销书《24节气养生法》的作者，元和堂主人。以中医养生、国学、禅、营养学、心理学结合瑜伽创立了最中国的瑜伽——元瑜伽，被誉为“养生瑜伽第一人”，多年来在国内外培养了近千名优秀的养生瑜伽老师。

<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

书籍目录

开篇

盘古开天——首先从一个故事说起

混沌之中元气生，劈开阴阳化五行

一元

无极元气--健康大“元”宝

人活一口真元气 当勤培养勿使熄

自我诊断元气状态

养元补气的全套方案--三调培元法

三调培元之调睡眠

三调培元之调饮食

中医饮食与药物的区别

什么食物养什么脏

五色与五味的关系

三调培元之养元瑜伽

一部经典之《黄帝内经》

一部经典之《瑜伽经》

你有必要了解瑜伽的历史

五个阶段的发展

瑜伽经

初学瑜伽

二阴阳

太极阴阳--一对小夫妻的感情生活

阴女阳男两成婚 根消对转人间情

阴阳是养生的捷径

互根互用

对立制约

消长平衡

相互转化

看看你属于哪种阴阳体质

阳气不足的寒性体质

激发阳性能量的喉呼吸

拜日式

阴虚火旺的热性体质

腹式呼吸

烛火冥想

三才

三才--天地人

以天养人是大道 须知节气方得调

当你一个月发两次薪水

人人都有七十二变

踩满三百六十五个脚印

节气养生，让老天作全家的保健师

三光

瑜伽之三脉

任脉

<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

鱼式  
弓式  
督脉  
虎式  
单腿蝗虫式  
冲脉  
卧英雄式  
舞者式  
四季  
春天  
春天里的运动  
夏天  
夏天里的运动  
秋天  
秋天里的运动  
冬天  
冬天里的运动  
冬至时节的四个功课  
冬至养元孕真阳全功课：一桩、一坐、一息、一卧  
一桩：浑圆桩  
一坐：七支坐  
一息：腹式呼吸  
一卧：子午觉  
五行  
五行生克——五个孩子玩游戏  
阴阳交感生五行 五行归属万物中  
五行  
五行的属性  
活用五行，至少多活30年  
五行生克--五个孩子玩游戏  
五行兄弟玩游戏，喜乐之中生克律（相生）  
五行兄弟玩游戏，喜乐之中生克律（相克）  
五行手指小游戏  
五脏六腑--肚子里的大朝廷  
脏腑各有专职能 封官立位效朝廷  
心者，君主之官也，神明出焉  
手少阴式  
平板式  
肺者相傅之官，治节出焉  
圣哲玛里琪式  
展髻式  
肝者，将军之官，谋虑出焉  
三角式  
半莲花侧展式  
脾者，谏议之官，知州出焉  
脊椎扭转式  
卧扭转放松式

## <<迷罗·从一到九的健康秘密>>

肾者，做强之官，伎巧出焉

腰腹按摩体式

五色——五种气色断内情，脸是身体显示屏

五脏五窍--五官原是信号灯，观察可知内脏病

您真的了解您的身体吗

五脏六腑有奇妙，心包三焦两件宝

心包

三焦

六腑

胆者，中正之官，决断出焉

树式

脾胃者，仓廉之官，五味出焉

眼镜蛇式

小肠者，受盛之官，化物出焉

鸟王式

大肠者，传道之官，变化出焉

侧展通肠式

膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣

犁式

三焦者，决渎之官，水道出焉

健康可以未卜先知

六淫邪气--扰乱人体气血的恶魔

六邪肆虐损人亡，五行立誓探宝藏

六邪侵犯人体致病的特点

预防六邪的经络擦擦功

七轮

海底轮——会阴——生殖腺——骨盆神经丛

脐轮——神阙——肾上腺——腹腔神经丛

心轮——檀中——胸腺——心脏神经丛

喉轮——天突——甲状腺——颈部神经丛

眉心轮——印堂——松果腺——大脑神经

顶轮——百会——脑垂体——大脑

认识瑜伽的经络

谈中医与瑜伽的结合

八阶梯

瑜伽练习的八个阶梯

第一支:持戒(Yama)

第二支：内制(Niyama)

第三支：调身 (Asana)

第四支：调息 (Pranayama)

第五支：摄心 (Pratyahara)

第六支：专注(Dharana)

第七支：冥想(Dhyana)

第八支：三摩地(Samadhi)

九步骤

瑜伽自我练习的九个步骤

一学习

<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

二计划

三准备

四经络

瑜伽课前的经络激发

最常见的课前经络激发手法

最常用的课后保养恢复手法

五预热

六热身

七体式

练瑜伽就从站立坐卧开始

学会了站立 你马上就会练瑜伽啦

战士系列

八休息

九实施

自组养生瑜伽课程的黄金方程式

瑜伽练习注意事项

一堂养生的瑜伽课是什么样的

## <<迷罗·从一到九的健康秘密>>

### 章节摘录

版权页：插图：养元补气的全套方案——三调培元法 所谓三调培元法，就是以三方面调节来培养元气。

通过这三方面的配合，可以达到最好的养气保元的效果。

三调培元之调睡眠 我们每天都要睡觉，但未必每个人都会睡，更不要提用睡眠来养元气了。

把睡眠列为培元第一调，可见它的重要性。

中医有句话叫，药补不如食补，食补不如神补。

这个神补就是精神的补养。

其中最重要的一点便是睡眠。

人每天要有1/3的时间处于睡眠状态，这是自然规律。

白天主阳，主动，万物活跃。

晚上主阴，主静，万物归藏。

我们要顺从自然规律，白天劳作，夜晚入睡，这是以天养人的其中一个环节。

现在有些人，昼夜颠倒，变成了晚上活动，白天睡觉，这就是不顺从天道。

天道的力量何其之大，你与它对着干，就像以卵击石，不顺着它的规律做，早晚会被它甩出去。

所以现在这么多的亚健康，与无规律睡眠有直接关系。

还有种情况是，很多人也是白天劳作，晚上睡觉，但这个睡的时间不对，也会逐渐拖垮身体。

在晚上睡觉的时间是有个点约束着的，天地阴阳在这个时间上转换，您不守这个点，总是迟到，那您的健康也就不可避免地迟到了。

这个点是几点呢，就是23点，在23点至1点这个时辰叫做子时，它是一天之中阴阳交接的时间，在这个时辰上阴气盛到了极点，但我们讲过“物极必反”，当它盛到极点的时候，也便具备了向另一方转变的条件，所以《黄帝内经》上称此时为“一阳生”，阴气盛到了极点，有一点阳气开始发芽了，所以此时您就要顺从自然规律，去睡觉，让精神内守，不耗散阳气。

这棵阳气的小苗才会在接下来的时辰中逐渐长成大树。

但在刚发芽的时候，您就肆无忌惮地去蹂躏它，它刚有苗头，您就把它掐死在摇篮里，阳气不升，身体靠什么保护，脏腑经络靠什么养？

从上面我们知道了子时睡觉的重要性，所以，如果晚上11点您都没有睡，就算是熬夜了。

熬夜就伤肾，伤元气，错过这个时间，睡再长再久也没有太大用处，所以我常讲，子时睡出黄金健康，当您连续一段时间地错过子时睡觉，您的元气圈就会减小，这是对生命力的直接耗损，有这样的说法“熬一夜，少活七天”，虽然夸张，却也不无道理。

<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

编辑推荐

<<迷罗·从一到九的健康秘密>>

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>