

<<瑜伽之路>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽之路>>

13位ISBN编号：9787544422765

10位ISBN编号：7544422763

出版时间：2009-1

出版时间：上海教育出版社

作者：姚岚

页数：108

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>

## <<瑜伽之路>>

### 内容概要

瑜伽作为一项历史悠久，蕴涵丰富的健身养生运动，长期以来，倍受世界各国人民的欢迎与喜爱。中国的瑜伽潮流正在随着人们日益加深的健康意识而与日俱增、迅猛发展。珠玛瑜伽作为国内较早进行瑜伽推广的国际连锁机构，为国内瑜伽事业深入展开贡献了巨大的力量，取得了显著的成效。

在广泛倾听各地瑜伽会员心声的基础上，结合实际授课经验，经过多方努力，人们期待已久第三版的瑜伽教材在上海教育出版社的帮助下，又和大家见面了。

作者本着由浅入深、循序渐进的原则，力求科学性、专业性、系统性、普及性，希望在您今后瑜伽之路上有所帮助。

相信，在经过一段时间的练习之后，你一定会惊叹瑜伽无与伦比的神奇和曼妙。

<<瑜珈之路>>

作者简介

姚岚——中国第一批瑜珈修习者，资深瑜珈教练导师。  
国家注册心理咨询师，珠玛瑜珈专修学院院长。

## &lt;&lt;瑜伽之路&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 瑜伽历史 一、起源 二、含义 (yoga) 三、流派 四、哈它瑜伽风格介绍 五、冥想坐姿与手印 六、坐姿益处 七、瑜伽唱颂 八、练习瑜伽和瑜伽体式注意事项第二章 瑜伽清洁法 一、圣光调息清洁空穴) 二、一点凝视法 (清洁感情) 三、捏梯 (清洁鼻子) 四、道梯 (清洁肠胃) 五、娃斯梯 (清洁大肠) 六、瑙力 (腹部清洁法)第三章 瑜伽体式 一、功效 二、骨骼与肌肉系统 三、热身操挂图 四、拜日十二式 五、体式类型 六、瑜伽体式的五种起式 七、体式放松功第四章 瑜伽呼吸 一、呼吸系统 二、呼吸法 三、瑜伽呼吸控制法Pranayame A 成功式呼吸控制法udjayi B 太阳式呼吸控制法 C 月亮式呼吸控制法 D 清理经络式 E 嘶式 F 清凉卷舌式 G 风箱式 H 蜂式第五章 瑜伽收束法、契合法 一、收腹收束法 二、收颌 (胸骨与下颚贴紧) 收束法 三、会阴收束法 (坐姿:至善坐) 四、提肛契合法. 五、调息配合收束法、契合法步骤第六章 瑜伽对人体健康的作用 一、泌尿系统 二、生殖系统 三、内分泌系统 四、循环系统 五、神经系统第七章 瑜伽 (放松功)第八章 瑜伽三脉七轮第九章 瑜伽生活方式 一、消化系统 二、瑜伽饮食 三、瑜伽的生活方式后记

<<瑜珈之路>>

章节摘录

插图：

## &lt;&lt;瑜伽之路&gt;&gt;

## 后记

十几年前，瑜伽刚进入中国大陆时，有些人认为瑜伽就是一个减肥运动；而大部分人认为瑜伽很神秘，可以让人做稀奇古怪的一些姿式，而还有一部分人认为，瑜伽像杂技，把人折叠起来，不是常人所能练的yoga梵文意为联系、加入统一束缚。

通俗解释即是只要能控制住你的心、意识的一切方法都可以称为瑜伽。

在我们这个物质世界，不但是人、身体，客观事物都是对立的，比如：吸——呼、生——死、好——坏都不是绝对的，瑜伽就是让你认清这些，将这些对立的東西通过各种方法，结合联系、合二为一，更好控制你的心、感官、意识，从而找到永恒快乐，幸福。

而我们现代人由于很关注自己的身体，所以我们练哈它瑜伽这种流派，哈它瑜伽就是把二种相反能量平衡。

也就是将精神与肉身相平衡。

通过体式、呼吸、冥想来控制意识，各种方法的修练让你拥有健康身体、平静内心，提高生活质量、延年益寿。

让你拥有良好品德、快乐、自信、美丽的人生。

练瑜伽不仅仅只是锻炼身体，在做体式练习时，要经常去和你的身体对话，感觉你的身体、体会你的身体，如果定期投入，你收获的不仅是健康、柔软、灵活的身体，还有健康、快乐、充实的心灵。

同为一个体式，如果我们想达到最终体式时，可以从不同的变体方式做到，从中你学会让你的精神变通、换位思考；不要钻牛角尖，换一个角度重新审视，你会海阔天空。

<<瑜珈之路>>

编辑推荐

《瑜珈之路》由化学工业出版社出版。

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>