第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546127538

10位ISBN编号：754612753X

出版时间：2012-7

出版时间：黄山书社

作者：玛丽·贝尔斯登

页数：233

字数：220000

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

推荐序（一）王后在很短的时间里获得了觉悟，容光焕发。
看到她那灿烂、平和的面容，国王锡克达瓦伽问道：“爱人，你看起来重获了青春，散发着超然的喜悦之光。
你根本不为任何东西分心，你没有贪念。
然而，你充满喜悦。
告诉我：是不是你痛饮了众神的甘露？
”（摘自王志成译《瓦希斯塔瑜伽》）通过瑜伽，王后获得了生命的完美。
这就是瑜伽的真意——从痛苦和悲伤中解脱。
我们每个人，每天都有许许多多的思绪不断涌现出来。
面对重重压力和困难，挥之不去的思绪渐渐变成了似乎无法控制的心意风暴——诸如焦虑感和恐惧感。
如果你也有这种感觉，那么试着让自己平静下来，重新找回内在仁慈和健康的感受是很有疗愈性的。
几个世纪以来，瑜伽都提供了一种重获安静的方式，缓解人们的生活压力，帮助人们重获内心智慧及平和。
瑜伽让人的心意得到平静，并参与到圆满的联结之中。
而诸如做出高难度动作，并不是瑜伽的真正目标。
瑜伽让你回到身体、回到呼吸、回到真正的自我。
不造作、学习聆听、随着生命流动，你将体验到与宇宙共处的和谐。
阅读瑜伽作品是瑜伽生活的一个有机部分。
你面前的这本《瑜伽：身心的冥想与修习》，就是一部优秀的瑜伽生活指导书。
书中提供了冥想、正念修习、自我问答以及瑜伽体式练习，能帮助你平息心意风暴并厘清思路。
用不了多久，你就能从那些缠绕你的焦虑和恐惧中解脱出来，学习敞开心扉并再度安静思绪。
本书不仅帮助你更好地安住在身体里面，书中提供的精神和身体练习还帮助你在生活中获得更多的满足感。
瑜伽经典可以一直陪伴你的瑜伽之旅。
缺乏瑜伽经典指导会陷入迷信和物化。
本书正是这样一部经典的导师之作。
可以学习，可以指导，可以实践。
修行瑜伽，完美人生，获得宁静和喜悦。
王志成2012年4月23日王志成，浙江大学教授，著名瑜伽学者，瑜伽推广者，为中国读者译有《哈达瑜伽之光》《智慧瑜伽——商羯罗》《冥想的力量》《现在开始讲解瑜伽》等瑜伽经典作品。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

如果您渴求内在平衡，如果您正被心身方面的疾病而折磨，如果您迷失在精神的王国，如果您一直渴求战胜自己，如果您一直在找寻一条回家的路，如果您一直在寻求超然的内在之路……恳请您打开这本书。

瑜伽不是为暴食之人与禁食之人准备的，不是为贪睡与持续熬夜之人准备的，因为瑜伽的标志就是心灵均衡，声音优美，气味芬芳，脸色红润，行为优雅。

仿佛一束光，瑜伽修行之人看到了天地之间照耀着光芒，看到了自己内心的光芒。

希望本书会鼓励你超越仅是知识性的理解，并透过每天探索与修习的决心，使你发现自己内在的避难处，也是真正自由的所在。

想真正了解瑜伽，阅读本书是一辈子的任务，
每读一次，你就能多了解一些和上次不同的东西。

作者简介

【作者】玛丽?贝尔斯登
美国心理治疗师、注册瑜伽教练。

她在图尔萨开有一家心灵修习中心，教授瑜伽、正念和冥想，带领人们进入超觉冥想、瑜伽闭关，并在全美开展瑜伽研讨会课程。
著有大量针对心理精神成长方面的文章，主编有《灵魂生活》等书，并出品了数套的瑜伽冥想体式的CD。

★ 【译者】陈璐
荷兰马斯特里赫特管理学院MBA，曾在洛杉矶sant mat冥想中心学习瑜珈冥想并获导师印启，非密集冥想修习8年。
译有《2012：玛雅宇宙的生成》《被埋没的天才：科学超人特斯拉》等。

书籍目录

推荐序（一）/王志成
推荐序（二）/闻风
推荐序（三）/李攀
英文版推荐序
致 谢
前 言
第一章 聆听你的心意风暴
Master Jitu——“瑜伽，是一种活在爱里的方法。”
Master Ranjan——“瑜伽，是一种正面思考的能量。”
那些苍白的感觉
哪些是你的心意风暴
给你的心意风暴命名
无处不在的心意风暴
神经科学和焦虑
压力反应
放松反应
心意风暴和脑电波活动
锻炼产生新的神经细胞
冥想促进你的大脑健康
呼吸和治愈
?练习：有意识的呼吸
?练习：缓慢地呼吸
?练习：腹式呼吸
结 语
第二章 直面心意风暴，它从何而来？
Master Sujit——“瑜伽，让人身心灵很富有。”
思维在心意风暴中扮演了主要角色
和思维认同
?练习：你的身份故事是什么？
?练习：探索你的认同故事
自身价值
贝蒂的认同故事
?练习：继续探索你的认同故事
?练习：天真的误解
结 语
第三章 瑜伽带来心体之清朗
向内凝视
?练习：单纯地见证
玛丽的故事
洞察你的大脑

辛西娅的故事
拥抱你洞察的意识
?练习：探寻你的潜力
五个体
?练习：倾听你的内在引导
玛丽的治愈
罗伯特的疗愈
合一体验
布莱德的故事
玛丽的故事
?练习：记住合一体验
?练习：探寻你的永恒深刻的记忆
瑞克的体验
?练习：唤醒电话
斯坦芬妮的梦
?练习：你珍贵的本来面目
结 语
第四章 探寻你的内在心识
对真相的无知
本的故事
?练习：探查无知
被限定的自我
?练习：探索被限定的自我
?练习：冲破囚笼
白蒂安的故事
执着
?练习：了解你的执着
珍妮特的故事
?练习：探索你对安全感的执着
雪莉的故事
反感
苏珊的故事
?练习：探索反感
对死亡的恐惧（abhinivesha）
?练习：探索对死亡的恐惧
玛莎的故事
结 语
第五章 平静头脑的练习
当下的力量
头脑中的铭印
李的故事
?练习：指引你的觉知
对安抚情绪的东西变得觉知
?练习：猛烈地摇晃身体
?练习：识别并记下你的安抚
真言的练习
?练习：探索你的真言

?练习：呼气时运用一个真言
?练习：表达感激
妮可的真言
接受相反观点的修习（对治）
?练习：对治
瑞克的对治
果断和决心的修习
?练习：创造一个对治
?练习：修习你的设定目标
静止的修习
?练习：注意寂静
?练习：探索寂静的效果
?练习：享受寂静
结 语
第六章 安抚身体的练习
心灵能量中枢（查克拉）
如何选择瑜伽体式
减缓压力的瑜伽体式
?迷你暂停体式
?迷你休息体式
?前屈体式
?臀部靠墙前屈
?坐立前屈
安抚心神的瑜伽体式
?降低不良情绪的安抚体式
?治疗情绪疲惫的恢复体式
?滋养体式（或快乐儿童式）
流瑜伽
?桥式准备式
瑜伽每日练习：简易五式
?简易1式：桥式
?简易2式：向上伸展双腿
?简易3式：棍式
?简易4式：束角式
?简易5式：孩童式
每日练习：简易体式加五个额外体式
?简易体式1：桥式
?简易体式2：向上伸展双腿
?额外体式1：仰卧鸽式变式
?简易体式3：棍式
?额外体式2：船式
?额外体式3：脊椎的扭曲
?简易体式4：束角式
?额外体式4：头到膝盖体式
?简易体式2（重复变式）：靠墙倒剪式
?额外体式5：摊尸式
呼吸练习

? 呼吸或能量（普拉纳）
? 屏息
? 鼻孔交替呼吸
? 冷却的渗透
结 语
第七章 冥想和正念的修习
从感受中撤出
专注
洞察思绪
/ 200
? 练习：基础的冥想指示
正念的修习
结 语
第八章 皈依天性，重拾自爱
宽恕与自爱的练习课
? 练习：停止你内在世界的暴力
萨姆的故事
? 练习：充满慈悲地对话
玛乔里的故事
? 练习：讲述实相
? 练习：问一个好问题
? 练习：查看数据
? 练习：练习非盗
? 练习：质疑积存财物
? 练习：培养感恩之心
正能量
? 练习：练习满足
? 练习：发展你的个人修习
? 练习：你的个体臣服练习
结 语
结 束 语

章节摘录

后记

此刻，在本书结束之际，你还和刚开始阅读本书一样：仍然在当下时刻，一步一步地走着，一次一次地呼吸着。
不同之处仅在于，你已经开始修习了，你比以前更觉知自己在做的事情。
无论你是否察觉到，蕴藏着巨大可能性的种子已经种入了你的心田——通过你，它迟早会在你的新生活中萌芽。
它们在你的设定目标之中(见第五章)，在你跟自己亲密的对话之中，也在你练习的真言之中。
每一次你听到那些从前的老故事，低声对自己说那只是“天真的误解”时，你就给了它们空间生长。
你给自己时间在沉默中深入倾听它们，就是在为它们浇水施肥。
你很好地照管了它们，无论何时何地。

媒体关注与评论

编辑推荐

《瑜伽:身心的冥想与修习》会鼓励你超越仅是知识性的理解，并透过每天探索与修习的决心，使你发现自己内在的避难处，也是真正自由的所在。
想真正了解瑜伽，阅读《瑜伽:身心的冥想与修习》是一辈子的任务，每读一次，你就能多了解一些和上次不同的东西。

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

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