

<<景丽印度能量瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<景丽印度能量瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546404929

10位ISBN编号：7546404924

出版时间：2011-10

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：175

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>

## <<景丽印度能量瑜伽>>

### 内容概要

印度瑜伽的“生命能量”即中医的“气血”之说。依据东方医学的观点，生命能量协调地循环流经全身，对于身体的健康很重要。生命能量不足，会对人体造成很大伤害，是引发各种慢性疾病的主要原因。“能量耗尽”、“气血枯竭”是造成生命终结的最终原因。

## <<景丽印度能量瑜伽>>

### 书籍目录

Chapter1 瑜伽修炼理论基石

第一节 探索瑜伽的悠远历史与深邃内涵

第二节 瑜伽的流派

第三节 瑜伽的体系

Chapter2 和景丽一起体验印度自然能量瑜伽课程

Chapter3 让你的瑜伽练习愉悦、持久、高效的准备事项和练习秘诀

## <<景丽印度能量瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：当感官开始不受约束地流荡时，精神也会随之漫游。

它们会遮蔽一个人的判断力，使他像一艘在巨浪中飘荡的船一样。

一艘船需要压舱使船的龙骨保持均衡，舵手则需要一颗星指引方向。

专心致志的人需要对神的崇敬以及对圣灵的专注，使他的精神保持均衡与安宁，使他总是走在正确的方向上。

只有当他的感官中的“我”和“我的”消失时，他才会体会到快乐。

当专注不受到打扰，就进入了冥想状态。

当获得不间断的电流，灯泡中的细丝才会发光，同样瑜伽修行者的精神也会被冥想照亮。

在通往瑜伽之路上进步的标志就是健康，感觉身体轻便、稳健、脸色红润、声音优美、身体气味芬芳，从欲望中解脱出来，他从此拥有了均衡、宁静平和的精神。

练习瑜伽的前提是必须具备一种健康的意识状态，即把注意力集中在当下时刻的能力。

冥想就是瑜伽体系中达到这种专注状态的方式。

冥想一般是指沉思或反省自我、大脑本质和更高境界的行为，这种更高的境界既可以理解为上帝，也可以理解为对宇宙的觉悟，或者任何一个神。

冥想不是一种可以学会的东西，而是在精神或注意力集中时自然产生的一种状态。

尽管在一般人眼里，冥想与某些宗教或仪式有关，但在这本书里，冥想是指一种让大脑安静下来，变得更加自觉和自制的古老修炼。

冥想能培养一种满足和平静的情绪状态。

它促使人的精神放松、脑电波平静，并且能调节血压。

它还能启动副交感神经系统，从而平息体内的躁动情绪，清除肌肉中不必要的张力，帮助调节呼吸频率。

如果天天练习五分钟到一个多小时冥想，对应付生命中当前的挑战或压力很有帮助。

在精神方面，注意力集中和大脑活动平静就能把你带入真正的冥想状态，这时你抛弃了所有的感觉，也不会被任何东西打扰。

冥想的最终目的是天人合一的最高精神状态，而你将洞悉世事或直觉地感悟到自我的本质。

冥想有时被人描述为“两个想法之间的空间”，因为它能带来一种思绪宁静之感，同时又有非常清醒的意识。

思想是平和的，又是高度敏锐的。

这就把冥想的状态与发呆区别开来，发呆是一种思想随意游离的状态。

## <<景丽印度能量瑜伽>>

### 媒体关注与评论

一个瑜伽练习者可通过冥想（Mantra）把最底部的能量逐渐提升；通过瑜伽的呼吸技术（Pranayama），加强体内能量的循环：通过瑜伽倒立姿势，协助反转能量外流；通过平衡的姿势导引生命能量到不同的能量中心：通过深层放松和静坐姿势，为身体带来完美的能量平衡！

——美国《瑜伽》杂志                      当身、心，灵能量和谐平衡，就意味着健康；反之，不协调就意味着疾病。

能量平衡的人才能达到健康长寿。

除了人体内已经流通的能量，还有大量未经导出的能量储存于脊椎骨之下，这股后天的能量可经由练习瑜伽而启动。

——印度《瑜伽经》                      21世纪，人类进入“能量医学”的世纪。

练习瑜伽，可以提高每个人的自我免疫能力、自愈能力，强化身体机能，增强生命活力。

而平衡是生命能量的最高目标。

——美国《时代》周刊

<<景丽印度能量瑜伽>>

编辑推荐

《景丽印度能量瑜伽》由景丽编著，印度瑜伽的“生命能量”即中医的“气血”之说。

<<景丽印度能量瑜伽>>

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>