

<<家居瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<家居瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807056201

10位ISBN编号：7807056207

出版时间：2007

出版时间：成都时代出版社

作者：布琳

页数：114

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>

<<家居瑜伽>>

前言

当我们改变的时候，世界也随之改变 感受，收回投向世间的目光。
在静寂而飘渺的音乐里，在无尽的弯和曲里。
在无限的柔和刚里。
向内，探索身体的辘致。
感觉身体不再是被韧带和肌肉束缚着的斗室。
释放、解脱、升华。
坚持，在身体与心灵的交流。
聆听从身体最深处传来的呼吸和心跳。
心灵在呼吸吐纳之间，一丝丝的，一缕缕的。
一秒秒的。
平静下来。
有新芽初生的喜悦。
有花儿初放的芬芳，有鱼儿的灵动，有鸟儿的自由。
仿佛进入了新的世界，肢体又有了灵动的气息。
自由从身体的每个角落里探出头来。
轻轻的、缓缓的、柔柔的、低低的，呈现生命的新姿态。
是春风里的轻絮，缓缓地离开枝头，寻找新的生命之地。
在破壳的那刻的自由感。
原来天地如此宽阔。
是夏日午后的那滴落雨。
以万均的重量，以沉重的方式落下，在四射的水花中平息。
再渗入，融进大地。
开始新的轮回。
是秋日的那朵高云，远远地看着所有的喜悦和荒凉，看见大海里的倒影和高山的矗立。
是冬日里的第一朵雪花，飘飘荡荡，吻遍沉睡的人间，吻过行人匆匆的险庞，吻过灯塔静默的身躯。
身体在生长，灵魂已经在远远地看着，沉思，欢愉。
立起。
心灵在脚尖更尖处立着：成海边千年的磐石，看尽千帆过尽；成峭壁上的古松，比山更险，比峰更高：
成亿年前洪水中的那根石柱，撑着天的一角。
侧身。
缓缓收缩，环抱着双膝，犹如子宫里的婴儿，不见世问风雨。
没有了恐惧、欲望，回复到天地混沌之时，心静如水、无思无虑。
伸手。
缓缓的，摘下天际最早的那颗明星，拨开天空那一丝丝云彩。
回身。
轻盈而优雅，坚定而决绝，宛如生活中所有的转身。
俯身。
以生命最低的姿态，无限贴近地面。
膜拜所有的生命，自我竟如此渺小和轻灵。
后抬腿。
伸展，神采飞扬。
侧转头。
含着喜悦。
扬手。

<<家居瑜伽>>

目光投向指尖所指的心灵。

喜悦、快乐、满足、永恒、平安、美丽、优雅..... 在完满的动作里，在均匀的呼吸里，在舒展的肢体里，心灵与身体不再分离，摊开四肢。
放松，感觉自己有了飞天的姿态和心情.....

<<家居瑜伽>>

内容概要

我的美丽生活，我的幸福瑜伽！

《家居瑜伽：居家生活瑜伽健康计划》一书由全国瑜伽大赛冠军布琳编著！

Floor YOGA，全身燃脂纤体——地面十一式；Sofa YOGA，养颜沙发瑜美人四式；Wall YOGA，改善梨型身材——壁面五式；Chair YOGA，消除疲劳、增强活力——椅上四式；借助家居物品，轻松妙瑜伽；早晚10分钟，YOGA必修十二式……【BOOK】+【DVD】，完美家居生活瑜伽自学天书，冠军演绎，高清实境拍摄，超强制作班底！

<<家居瑜伽>>

作者简介

布琳：拥有一大批专业头衔：国际康体专业学院（IHFI）中国区体适能瑜伽、高级瑜伽培训师、国际康体专业学院（IHFI）瑜伽导师认证、美国加州生命学院瑜伽导师认证、中国教育部职业培训教师资格认证、中国健美协会健身指导员亚洲妇幼保健专家、营养美食专家、时尚健康美食专栏作者、全国瑜伽大赛全场冠军 浓烈之后，她依然平静，在趋向完美之间游走。她把健康作为自己的终身事业，现受聘于亚洲最佳大型健体中心中航健身会，也是多家著名企业总裁私人瑜伽教练。

“我是瑜伽的受益者，亦是传播者。

”许多人欣赏她的笑容，她的执着，她的专注，她的敬业……跟随她，亲身体会瑜伽带来的快乐！

<<家居瑜伽>>

书籍目录

PART1 Beautiful Life从神秘的瑜伽开始 Beautiful Life Starts From the Mysterious Yoga 历史悠久的瑜伽 时尚现代的瑜伽 PART2 家居瑜伽大发现 Huge Discoveries of Home Yoga 爱上时尚慢生活, 享受家居美瑜伽 给瑜伽7天试用期 听见幸福, 瑜伽自检 遇见幸运, 瑜伽的馈赠 PRT3 拥抱幸福——美体改造白皮书 Happiness—The White Book of Body—shaping Lesson1 呼吸与热身——瑜伽的起点 调准音节 火之呼吸 拜日式 Lesson2 Floor YOGA, 全身燃脂纤体——地面十一式 美颈绕圈式 美臂回旋式 美胸牛脸式 美胸兔式 纤腰拜月式 纤腰磨豆式 纤腰犁锄式 塑臀虎式 塑臀蝴蝶抬臀式 美腿英雄式 美腿鹭鸶式 Lesson3 Sofa YOGA, 养颜沙发“瑜美人”四式 猫式 猫变式 蝴蝶式 侧卧抬腿式 Lesson4 Wall YOGA, 改善梨型身材——壁面五式 对壁放松式 裁缝师式 伸展大腿V字式 壁上抬臀式 Z字抬颈式 Lesson5 Chair YOGA, 消除疲劳、增强活力——椅上四式 扩胸半蹲式 屈膝上提式 站姿侧弯式 大腿后侧伸展式 Lesson6 借助家居物品, 轻松妙瑜伽 侧角伸展式 骆驼式 孩童式 鱼式 基本放松 Lesson7 早晚10分钟, YOGA必修十二式 早起必做10分钟: 提神醒脑、活络筋骨 太阳问候 英雄式第二式 三角式伸展式 树式 舞王式 睡前必做10分钟: 安定情绪、催眠入睡 月亮问候 跪姿平衡式 婴儿式 双腿背部伸展式 提臀桥式 脊柱旋转 仰卧放松式 Intelligent Yoga Meditation 瑜伽冥想的种类 瑜伽冥想能带来什么 初学者怎样练习瑜伽冥想 PART5 布琳瑜伽分享 Share Yoga With Boleyn Appendix: The Information In Point About Merchandise 熏香蜡烛 精油&音乐 服装 辅助工具 YOGA COLUMN 瑜伽的呼吸 瑜伽带来的青春与健康 瑜伽短眠法 瑜伽关键字: 食物

<<家居瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：近年在世界各地兴起和大热的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。

瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。

瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。

古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态。

这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

瑜伽的渊源古老久远，在有文字记载的历史开始以前，它已经存在了。

在两千多年前柏坦加利（Patanjali）将瑜伽系统化，编写成了《瑜伽经》（Yoga Sutra）一书，即是为人所知的“Ashtanga瑜伽”或“八支瑜伽”，辑录了完整的瑜伽哲学知识，共有196段经文。

《瑜伽经》内有一梵语箴言：Yoga Cittavrtti Nirodha。

这四个字解释了瑜伽的精粹：Yoga（瑜伽）、Citta（意识）、Vrtti（各种情绪及倾向）、Nirodha（控制）。

人体内的大小、主要及附属腺体有50种，每一种控制一种情绪，诸如生气、恐惧、害羞等等，故此箴言之意即是以练习瑜伽，促使人的意识控制情绪。

Patanjali的《瑜伽经》估计是目前最权威、深受世界各国瑜伽中心或学校所认同的瑜伽最经典的著作。

Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。

瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。

瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

古印度人更相信人可以与天合一，他们把不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然性与创造。

<<家居瑜伽>>

编辑推荐

<<家居瑜伽>>

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>