第一图书网, tushu007.com

<<七色脉轮瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<七色脉轮瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807304623

10位ISBN编号：7807304626

出版时间：2007-11

出版时间：学林出版社

作者：魏立民

页数：136

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

记得我刚开始练习瑜伽时，我的瑜伽导师便谆谆教导我说：“ 你并不只属于你的身体、神经、情感或任何的想法。
你要清楚地认识到你是内在和外在世界的一个电波。
”“ 一个人可以控制身体部位的功能，同样也可以运用到对神经系列的控制。
不要中断你有关三脉七轮体系方面的学习和研究，你将会有所收获，并应该用所学到的去帮助他人。
”我的导师是喜马拉雅传统瑜伽的最好使者，他开创了瑜伽与科学实验的结合，这项研究大大增加了科学界对人类控制身体的了解。
从而为预防医学、整体健康和压力管理模式进入主流医学打下了基础。
我另一位瑜伽导师是中国文化的拥趸，他也一再教导我：“ 我给你的建议是背诵学习《心经》以及老子的《道德经》，中国与印度都是文明古国，你只有理解掌握了中国传统文化，才能深入地理解印度的瑜伽文化，中国和印度的传统文化一样都是块宝，学习本国哲学文化是根本。
”这位导师一直很注重心灵的自省，他让我懂得了瑜伽与内心的关系，形体姿势是瑜伽重要的外观，但心灵是更重要的内核。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

七色脉轮瑜伽，是作者根据瑜伽的三脉七轮理论结合印度传统医学，色彩能量疗法、晶石疗法、香氛疗法，以及各流派瑜伽的特点，新创立的一个瑜伽健身体系。
它能改善亚健康状况，辅助治疗慢性疾病，并能帮助练习者获得优美的体形和青春的容颜。
让人在练习之余有所感悟，在俗世生活中保持一份难得的平和的心境。

作者简介

魏立民，中学时跟随英籍老师学习艾扬瑜伽、阿施汤加瑜伽等西方瑜伽，后赴印度学习传统哈达瑜伽和印度医学。
偶然机缘能成为几位瑜伽大师的真传弟子，跟随导师参与公益事业，获颁Swami资格，为国内屈指可数的瑜伽上师之一。
2000年创立上海首家瑜伽会：哈达瑜伽会所(已成为上海场馆较多，会员较多的专业瑜伽会所)，曾受邀担任四届瑜伽大赛评委：并在多家杂志和电视的瑜伽栏目担任指导；成为多位明星的瑜伽老师；在全国范围内培养了很多优秀教练，为推广瑜伽作出了努力。
2003年开始与上海中医药大学研究所合作，进行七色脉轮瑜伽的整理与测试论证工作，历时近4年完成了本书所介绍的七色脉轮瑜伽健身体系和相关课程设计。

<<七色脉轮瑜伽>>

书籍目录

结缘有志于学习瑜伽的朋友——代序我与七轮瑜伽七轮瑜伽是什么七轮瑜伽的理论基础三脉七轮Hatha yoga传统哈达瑜伽色彩能量疗法晶石疗法芳香疗法AyurVeda阿育吠陀印度传统医学Tantra yoga藏密性力瑜伽Kundalini yoga昆达利尼瑜伽Mudra yoga手印瑜伽Mantra yoga唱颂瑜伽Thai yoga泰式瑜伽走进七轮瑜伽个人脉轮状况测试瑜伽会所专业测试七轮瑜伽练习开始两脉平衡练习左脉练习拜月式右脉练习拜日式七轮练习根轮练习腹轮练习脐轮练习心轮练习喉轮练习额轮练习顶轮练习七轮平衡练习七轮精油七轮手链与戒指七轮瑜伽训练的禁忌与注意事项附录七轮与星座

章节摘录

插图：晶石疗法用的水晶，是晶体石的总称。
包括了水晶、黄晶、紫晶、玛瑙等各种晶体石。
科学家发现，如果你在一片薄薄的水晶上施加压力，就可以从中压出一种电流，发射能量，称为“压电反应”。
水晶的原石晶体不但能传送能量，而且具有接收和储存能量的功效。
水晶的保健作用按照现代科学观点，可以从以下几个方面来理解：一、天然水晶具有特殊的“压电效应”。
无缺陷的水晶单晶，经加工成饰品佩带于人体后，与人体摩擦可以产生微弱的电磁场，这种电磁有稳定情绪、促使人体能量集中、减轻病人痛苦和紧张等功能。
如美国研究中心所推崇的“水晶疗法”，就是将水晶按压在病人伤处，起辅助治疗作用的。
二、从水晶的光学特性看，水晶属三方晶系一轴晶的正旋光性结晶体，有三个方向的光轴，当按方位精工切削琢磨后，光轴方向往往会产生一定的聚光、放光功能，当其刺激到人体某一穴位时，可以产生一定的理疗作用，国外报道的用水晶治疗少儿骨折、乳腺癌等均基于这一道理。
三、从生物地球化学观点来看，水晶同其他宝石一样，形成于特殊的地质构造环境，含有对人体有益的部分微量元素，如铁、铜、锰、钛、锌、镍、钴、硒等，烟水晶由于形成时受到地下放射性的照射而保留有少量放射性元素（含量极微，不会对人体有害，反而类似放射疗法），这些微量元素通过与人体的经常摩擦而沿毛细孔、汗腺等浸入到人体内.促进体内微量元素平衡，使身体各部分更加协调。

编辑推荐

《七色脉轮瑜伽》：七色脉轮瑜伽，是作者根据瑜伽的三脉七轮理论结合印度传统医学、色彩能量疗法、晶石疗法、香氛疗法，以及各流派瑜伽的特点，新创立的一个瑜伽健身体系。
它能改善亚健康状况，辅助治疗慢性疾病，并能帮助练习者获得优美的体形和青春的容颜。
让人在练习之余有所感悟，在俗世生活中保持一份难得的平和的心境。

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