

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

图书基本信息

书名：<<心靈瑜伽曼陀羅>>

13位ISBN编号：9789861774756

10位ISBN编号：9861774750

出版时间：2011-1

出版时间：晨星

作者：田原N道 著，菁 译

页数：170

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>

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

前言

作者序 田原豐道 被視為代表印度五千年祕法的瑜珈，如同其字面意思一樣，長期以來始終以口傳方式，悄悄地被傳承下來。

我在一九七八年出版的《給開始學瑜珈的人》一書裡曾提到：「在幾年後，日本學習瑜珈的人口，應該會以驚人的氣勢不斷增加」。而在本書出版時，又進入第二波的瑜珈熱潮，直到後來出現「奧姆真理教」，才結束這一波瑜珈熱潮。

順帶一提，日本第一次出現瑜珈熱潮是在1959年至1960年左右，主要流行在以政商界為主的上流社會裡。

現今的第三波瑜珈熱潮則主要傳自美國，其中包含「好萊塢瑜珈」、「富豪瑜珈」、「活力瑜珈」、「熱瑜珈」等，甚至出現「嬰兒瑜珈」。

不過這次的瑜珈熱潮與前二次相比，給人不同的感覺在於現今學習瑜珈已被年輕女性視為一種流行。

不過不論大家學習瑜珈的動機為何，能對瑜珈產生興趣，甚至學習瑜珈，都是一件令人值得開心的事。

與其他運動項目相比，瑜珈確實充滿了神祕的魅力，或許這是因為瑜珈的發源地印度，是一個代代傳承著神祕哲學思想的地方。

我自己也走訪了印度、歐洲和美國等地，實際瞭解當地的瑜珈推廣情形，尤其在美國，搭上商業便車而大為蓬勃發展的各種瑜珈裡，遵循印度傳統發展而來的瑜珈，更是受到許多想追求更高層次、更具智慧生活方式的年輕人喜愛。

美國裡所盛行的傳統瑜珈，據我所知，至少有三種不同的流派： 其中一派是由Swami Kriyananda大師所帶領，提倡自我肯定，流行於美國西岸。

另一派則是由Vishnu-Devananda大師提倡，這一派源自印度瑜珈聖地里虛凱詩（Rishikesh），被稱為世界第一的瑜珈道場希瓦南達（Sivananda Ashram）。

第三種流派則流行於美國東岸，由沙吉難陀（Swami Satchidananda）大師主持，身為嬉皮的靈魂導師，他為了療癒他們耽溺於毒品世界裡的頹廢心靈，而將終生奉獻給了美國。

這三個流派也是現今美國瑜珈的主流。

美國知名歌手瑪丹娜，也同樣醉心於道地的瑜珈裡，並將瑜珈精神大量注入她的舞台表演中。例如在她「光芒萬丈」的專輯裡，有一首名為「Shanti / Ashtangi」的曲子，裡面就充滿印度瑜珈裡非常重要的真言。

這次為了出版本書，特地請來對印度神話、歷史、文化等造詣非常深的伊藤武老師幫忙，希望各位讀者能開心學習，並盡情享受伊藤老師以及我的「曼陀羅」世界所交織而成的傳統瑜珈。

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

內容概要

身體是一座宮殿！
人必須不時膜拜它！

本書介紹16種配合春夏秋冬四季的瑜伽曼陀羅。

瑜伽曼陀羅，是配合美麗的四季，一連串程序的asana（瑜伽體位）。
通過四季，就能體驗到宇宙的神祕、自然的奧妙。
禮拜、讚美存在於天地間的事物。

禮拜，就是問候（對話），和宇宙的對話，和自然的對話，以及和身體的對話。
只要依循這些動作，就能和天地自然地對話。

「曼陀羅」到底是什麼？

「曼陀羅」這個詞是從「喜悅」這個字變化而來的吧。
據說曼陀羅還具有帶來奇蹟、讚美奇蹟的力量。

大多數人在聽到「曼陀羅」一詞時，第一個想到的，恐怕還是繪有許多神佛和菩薩的曼陀羅吧。
這種曼陀羅圖畫，其實是真言密宗裡用來說明大日如來得到領悟時的境界，也被用來解釋領悟境界的
「真言修行者的心理映照圖」。
此時的「曼陀羅」一詞，在本質上就會被翻成輪圓具足（調和），在語源解釋上意為「本質（manda
）的獲得（la）」。

這種「曼陀羅」同時還含有無量、無限的意思，所以才具有帶來奇蹟、讚美奇蹟的力量。

「瑜伽曼陀羅」，就像花環一樣，由一個姿勢連結下一個姿勢，因此這種「瑜伽曼陀羅」，一定能帶給你奇蹟般的成功。

「瑜伽曼陀羅」是一種遊戲

請各位務必好好享受「瑜伽曼陀羅」的樂趣，在內心裡描繪一朵漂亮的花朵（姿勢），再將它們
連結成一個花環。
相信不久的將來，在你所居住的世界裡，你就能像天上的天女一樣，將美麗的笑容花朵，灑落在你身
邊的人們身上。

進行「瑜伽曼陀羅」時，最注重動作的順暢美麗，才能讓心情愉悅，所以每一個姿勢都既悠閒又
自然，可以讓人保持滿臉的笑容。

如同在天界裡流動的恆河一般，請你好好享受這種悠閒無負擔的活動。

可見得瑜伽不只可以修飾身材，更能淨化心靈！
閱讀本書，替自己心靈補給，元氣加分！

剛開始你的動作或許會不怎麼流暢，不過只要慢慢練習，相信不用多久，身體自然會告訴你應該
怎麼做。

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

本書特色：

本書介紹「瑜伽曼陀羅」是由一連串瑜伽體式結合而成，和時下瑜伽中的「單一動作」不同。

本書除了介紹各種瑜伽體式，更深入介紹每一個瑜伽曼陀羅體式背後的印度神話。徹底瞭解瑜伽體式的根源，將更能體會瑜伽體式背後的深層意義，從中獲得更多體悟。

全書風格獨特插圖，能讓讀者在閱讀及模仿書中瑜伽動作時充滿樂趣。

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

作者簡介

作者簡介-田原豐道

日本瑜珈學會會長、日本青少年文化中心副會長，受過文化廳長官表揚。遍訪印度、歐洲、美國等地的瑜珈道場，為了開始嘗試瑜珈活動的人，出版了許多有關瑜珈的書籍，同時受託花園大學、東京理科學、IARF(印度)等處委託，四處公開演講。

繪者簡介-伊藤武

作家、插圖家，1957年生於石川縣。1979年起不斷出訪印度，致力於調查遺址、瑜珈、武術、美食文化等研究，同時努力收集印度的神話與傳說。著有《祕傳穴道按摩瑜珈》《圖解印度神祕事典》(講談社出版)、《脫下神祕面紗的印度武術》(出帆新社出版)等書。

譯者簡介-蕭雲菁

- 日本國立御茶水女子大學碩士畢。
- 曾擔任日商公司總合企劃部課長、日語教師等職。
- 現從事專職中日文雙向翻譯、口譯工作等，並擔任中國文化大學推廣教育部資深日語教師、社區大學日語教師等。
- 譯有《心智圖筆記術》、《心智圖練習簿》《時間活用術》等書(均由晨星出版)。

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

書籍目錄

- 前言
- 第1章 給開始學瑜珈的人 ~ 田原豐道的瑜珈入門 ~
總共有八千四百萬個姿勢.....姿勢是對天地自然的一種招呼語
招呼語始於合掌也終於合掌
瑜珈的效果功用非常大
能破壞各種疾病.....並非對症療法！
- 能得到無比的領悟.....並非變得自負
自由自在的力量將甦醒.....並非成為通靈者！
- 始於金剛坐也終於金剛坐
身體與心靈都能變漂亮！
- 瑜珈被大大誤解了！
- 哈達瑜珈的源流來自印度神話
瑜珈是一種神樂
瑜珈(入定)的重點在真言
始於唱誦唵也終於唱誦唵
瑜珈Q&A.....瑜珈究竟有哪些流派與做法？
- 第2章 給學習「瑜珈曼陀羅」的人 ~ 田原豐道的「瑜珈曼陀羅」 ~
什麼是「瑜珈曼陀羅」？
- 「瑜珈曼陀羅」的起源
擁有二個意義的曼陀羅
「瑜珈曼陀羅」是一種遊戲
瑜珈Q&A.....日文對瑜珈有兩個不同的表記法，究竟哪一個才正確？
- 第3章 圖解「瑜珈曼陀羅」 ~ 「瑜珈曼陀羅」與神話入門 ~
「瑜珈曼陀羅」導覽.....進行「瑜珈曼陀羅」時應有的態度
- 春
春天的呼吸法 Anata
Namaskar(阿南塔招呼式)臥床身印 阿南塔招呼式 矮人身印 阿南塔招呼式 巴坦加里身印 金剛身印
- 夏
夏天的呼吸法 鶴式身印 蛙式身印 馬千鐸式身印 靈鳥身印
- 秋
秋天的呼吸法 英雄身印 須彌山背脊身印 馬式身印 星辰身印
- 冬
冬天的呼吸法 弓式身印I 弓式身印II 脈輪身印 象頭神身印
瑜珈Q&A.....什麼是Mudra(身印)？
- 第4章 巴坦加里 (Patañjali) 的《瑜珈經》~瞭解瑜珈的基本三十六格言~
什麼是瑜珈基本教義指南書瑜珈經？

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

.....田原豐道撰文

Yoga stras of Patanjali.....田原豐道解說

<<心靈瑜伽曼陀羅>>

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>