

<<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

图书基本信息

书名：<<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

13位ISBN编号：9787229014285

10位ISBN编号：722901428X

出版时间：2010-1

出版时间：重庆

作者：张斌 编

页数：143

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>

## <<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

### 前言

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。

而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。

二十年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。

于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？

瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。

基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。

而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。

道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。

还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。

”瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的应该是一种爱的延续。

既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。

给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你，帮助他，帮助我们身边的每一个人！

## <<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

### 内容概要

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。

于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？

瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。

基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。

而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。

道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。

还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。

”

## <<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部教学总监，元泉瑜伽创始人，著名胎息瑜伽呼吸法创始人。中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽导师。

<<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

书籍目录

Contents YoGA从零开始练瑜伽part 01 瑜伽入门第一课走进瑜伽世界瑜伽很平凡——人人皆可练习瑜伽很神奇——博大深邃的古老文化大课堂：瑜伽不可抗拒的吸引力瑜伽是一种生活方式准备充分，瑜伽达人预备课选择最佳的练习场地瑜伽装备“采购单不可不知的瑜伽练习准则瑜伽课程设计原则制定你的瑜伽自助课part 02 从零开始，练习瑜伽基本功学会独特瑜伽呼吸法唤醒生命能量腹式呼吸胸式呼吸肩式呼吸完全式呼吸标准瑜伽坐姿，让你的身心更沉稳简易坐雷电坐吉祥坐半莲花坐英雄坐全莲花坐瑜伽冥想带给你无尽的幸福感受瑜伽语音冥想烛光冥想简单热身运动，让身体进入瑜伽状态颈部练习肩部练习手臂练习手腕练习腰部、胯部练习脚踝练习part 03 初学瑜伽，强健全身健脑金字塔式头部放松式鱼式明目眼保健功眼部按摩式颈肩锻炼骆驼式转肩式毛毛虫式强健手臂鸟王式平板式前臂旋转式保养脊背站式脊柱扭转圣哲玛里琪一式结实腰腹三角伸展式半月式臀部塑形后抬腿式球上战斗式虎式强化生殖器坐角式扭背双腿伸展式猫伸展式强健双腿顶峰式战士一式战士二式灵活关节上直角式乌龟式挺拔身姿幻椅式舞王式强化平衡能力树式站立单腿抱膝式侧斜板式保养内脏肩倒立式旁扭式仰卧抱腿滚动式加强侧伸展式part 04 新手怡情快乐瑜伽振奋精神轮式风车式风吹树式缓解压力与紧张双腿背部伸展式船式婴儿放松式排解焦虑、抑郁敬礼式母胎契合法上狗式缓解久坐后的疲倦弓式铲斗式鸽子式前伸展式part 05 缓解病痛的特效体位法感冒、咳嗽牛面式狮子第一式狮子第二式背痛蜥蜴式三角扭转式坐山式叭喇狗式头痛犁式叩首式双角式失眠鲋束角式眼镜蛇式眼镜蛇扭转式匣秘膝碰耳犁式卧十字式V字式鸭行式坐姿侧伸展式侧犁式桥式食欲不振摇篮式半蝗虫式站立前屈式哨化不良蝗虫式摩天式鸵鸟式侧角伸展式月经失调花环式磨豆式蛇击式

## <<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

### 章节摘录

插图： 业瑜伽Karma是个梵文词，意思是行动或行为。

业瑜伽是服务他人及神的瑜伽，为性格外向活跃的人所修行，尤为适合性格活泼且愿意无私奉献的人们。

通过练习忘我的动作来净化心灵，让人的行为不再以得失为目的。

奉爱瑜伽Bhakti从梵文词根“ Bahj ” 而来，表示“ 与神连接 ”，意为奉献或爱。

这是与神圣之人分享爱的瑜伽。

奉爱瑜伽修行者用爱作为原动力，超越自我，并认为神乃爱的化身。

那些生来就情感丰富的人们适合选择奉爱瑜伽，控制住情感是这条瑜伽之路的关键。

《纳拉奉爱经》（ naradhbhakti sutra ）是奉爱瑜伽最重要的经典著作。

智瑜伽Jnana词义为“ 知识 ”“ 洞察力 ”“ 智慧 ”，因此智瑜伽是充满知识与智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求有极大的意愿和智慧。

跟随吠陀经的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探求自己的本质。

那些生活态度饱含哲学思想或拥有高智慧的人适合选择智瑜伽。

它不只需要敏锐的头脑，还需要在练习之前就持守很多戒条作为根基。

## <<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

### 媒体关注与评论

张老师总是建议瑜伽修习者，应以流畅的体式为始，以寻求自我认知和感受的认同感为最终归宿，我很有同感。

祝愿这套又专业又好看的瑜伽丛书，能搭建起广大瑜伽爱好者连接身、心、灵的桥梁，从而最终实现自我价值的提升。

——印度瑞诗凯诗资深瑜伽导师 Yogi Vyas张斌老师是迄今为止，我认识的最好的中国瑜伽导师。尤其是他集多年研究心得而创编的胎息瑜伽自然疗法体系非常值得推崇。

希望现在这套新瑜伽丛书真正给读者带来益处。

——印度瑜伽大师santaprasadmaiti（桑普）瑜伽是一项很好的健身运动，适合全民练习。这次张老师集多年的教学经验，遵循人体生理原理和运动规律，设计了一套简单实用的瑜伽丛书，让瑜伽练习者能更好地认识瑜伽、练习瑜伽，实现身体健康与精神圆满。

——湖北省体育局健身健美运动协会秘书长 芦世明

<<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

编辑推荐

《从零开始练瑜伽》：世界瑜伽协会中国总部教学总监元泉瑜伽创始人著名胎息瑜伽呼吸法创始人重磅力推顶级专家倾力打造，资深教练亲自指导



<<从零开始练瑜伽-附赠VCD>>

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>