

<<瑜伽养生课堂>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽养生课堂>>

13位ISBN编号：9787313066954

10位ISBN编号：7313066953

出版时间：1970-1

出版时间：上海交大

作者：魏立民 编

页数：141

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>

<<瑜伽养生课堂>>

内容概要

以白领常见疾病和症状为切入点，涵盖呼吸、冥想、体位、按摩、精油等一系列行之有效的瑜伽解决方法，并在生活方式和饮食调理中给出了许多简单实用的建议，从而使得瑜伽已经不再仅仅是简单的体操，而是一种健康的生活方式。

本书适用白领女性和瑜伽爱好者参考使用。

作者简介

魏立民中学时跟随英籍老师练习艾扬格瑜伽、阿施汤加瑜伽，后赴印度学习传统哈达瑜伽和印度哲学、医学，又赴西藏修习密宗文化，偶然成为洛玛、阿萨瓦、振阳等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，为国内屈指可数的几位瑜伽上师之一。
而后在多家杂

书籍目录

01瑜伽(脉轮)养生概述02影响健康的因素与调理处方 便秘的瑜伽练习与调理处方 胃肠胀气、不适的瑜伽练习与调理处方 肥胖的瑜伽练习与调理处方 乳腺问题、胸形不美的瑜伽练习与调理处方 鼻炎、咽炎、打鼾等症的瑜伽练习与调理处方 内分泌失调的瑜伽练习与调理处方 皮肤枯黄、面色晦暗的瑜伽练习与调理处方 失眠的瑜伽练习与调理处方 手脚冰冷、循环不畅的瑜伽练习与调理处方 肩颈腰背痛、关节痛的瑜伽练习与调理处方

章节摘录

插图：瑜伽养生的原理脉是经络，轮是穴位，印医和瑜伽讲的中脉与中医的督脉接近，而瑜伽的根轮、脐轮、心轮、顶轮，与中医的会阴、神阙、膻中、百会穴接近，同时从西医来说，左中右三脉针对左右交感神经和副交感神经系统，七轮分别针对生殖腺、肾上腺、胰腺、胸腺、甲状腺、脑垂体、松果体，针对脉轮进行养生调理，既是中医经络穴位疏通清瘀，又是神经系统和内分泌系统的平衡调养，能够预防解决现代人尤其是女性的内分泌失调问题及所带来的一系列身心疾病。

瑜伽养生与中医理论的相通之处1.渊源印医和中医在历史上就有深厚的渊源，佛教起源自印度，很多高僧同时都是名医，如印度的龙树、中国的鉴真等，他们既是佛学大师又是医学大师，也极大促进了中印医学和养生文化的融合交流。

2.阴阳印度的哈达瑜伽是现代瑜伽的始祖，哈为阳，达为阴，哈达瑜伽又称为阴阳瑜伽、日月瑜伽，瑜伽经脉中也有阴脉和阳脉，而中医的基础也是阴阳五行，十二正经都区分阴阳，明了、调理、平衡阴阳是印医和中医的共同根本。

3.经络瑜伽的基础是印度传统医学阿育吠陀（韦达）的脉轮经络理论（脉是经络，轮是穴位），中医养生的基础也是经络穴位系统，印医和瑜伽讲的中脉与中医的督脉接近，而瑜伽的根轮、脐轮、心轮、喉轮、额轮、顶轮，与中医的会阴、关元、神阙、膻中、天突、印堂、百会等要穴接近。

<<瑜伽养生课堂>>

编辑推荐

《瑜伽养生课堂》编辑推荐：让瑜伽从体操回归到健康生活方式，三招两式帮您轻松解决常见身心问题。

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>