

<<瑜伽晨练>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽晨练>>

13位ISBN编号：9787500939559

10位ISBN编号：7500939558

出版时间：2011-3

出版单位：人民体育

作者：扎克·库尔兰

页数：212

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>

## &lt;&lt;瑜伽晨练&gt;&gt;

## 前言

从你睁开眼睛的那一刻起，新的一天就开始了。

你已经作出了选择，要用你对瑜伽、健康和快乐的承诺来启动你的一天。

本书是能够帮助你做到这点的一项工具。

用瑜伽作为一种锻炼，其含义深远且充满着活力。

瑜伽是在印度和西藏的吠陀、密教（恒特罗佛教）及佛教的众多传统之内，历经了千百年发展而来的一个古老体系。

其古老的文化通过探索呼吸、身体、头脑和精神的本质，把瑜伽修炼当做是追求自由和自我实现的手段。

那么，现在为什么要练瑜伽呢？

这个古代的隐秘体系与现代生活中的早起和健身又有什么关系呢？

你的身体是你在今生中用来探索、表达和感觉的载体。

瑜伽认为，你快乐和自由的程度受你身体健康的直接影响。

你身体、精神和情感的健康状况直接影响你在生活方方面面中发展和成功的能力。

瑜伽不同于任何其他类型的运动，就在于它涵盖了健康状况的各个方面。

作为一种锻炼，瑜伽可以增强力量，并提高柔韧性和耐力。

有资料充分证明，有规律的瑜伽练习有助于治愈、平衡和优化消化能力、骨质密度、呼吸能力和内分泌功能。

你的身体健康与精神和情感的健康是相互关联的。

“锻炼”一词，不仅仅有增强力量的意思，而且其字面上的意义还表示，它是释放紧张和压力的一个机会。

通过专注的瑜伽运动，你实际上能够把体内堆积的压力毒性处理掉，并能够预防它对你总体健康的负面影响，至少可以把这种影响降至最低限度。

身心健康影响着你的精神和生活质量，也影响着你与他人及周围环境相处的方式。

瑜伽运动为你提供了精神上的方法，搭建起一个框架，用来设定目标、集中精神、体验成就感并深深地沉浸其中，以此发展为对你自己和对他人的信心、理解力和同情心。

你很快就会发现，那些品质在你不做瑜伽练习的生活中也会得到表现。

你会注意到，你的人际关系质量、你的工作质量以及世界观的性质都将发生积极的变化。

那么，为什么要独自在早晨进行瑜伽练习呢？

如果你抱着健康和自我发展的目的来开始一天，你就非常可能得到最好的成功机会。

但仅有目的是不够的！

为了获得成功，瑜伽要求你持之以恒。

在我最初开始练习瑜伽的时候，我几乎是在每天的下班之后就去参加下午的团体课程。

那时，我是一个十分忠实的瑜伽练习者。

然而，在下午和晚上练瑜伽变得更有挑战性，因为我在工作和生活中的责任都增加和变化了。

在上不了瑜伽课的日子里，我感觉状态很差，发现在家里很难重新建立起课上的内容。

我纯粹就是缺乏独自练习瑜伽的知识和方法。

好在，我及时地联系上了一位老师，这位老师设计了一套有针对性的瑜伽练习，并鼓励我每天早晨来练。

有了我自己的瑜伽练习，我可以一睡醒就立即投入运动，并且随着我开始新的一天，从始至终享受瑜伽带来的好处。

本书简化了读者理解瑜伽的基础常识。

对于瑜伽练习，早晨的时光十分理想，因为你更不容易让其他活动和分神的事情干扰你。

一觉醒来，你有机会使新鲜的能量达到最大化，并通过瑜伽实现最理想的健康、快乐和自由。

我将本书奉献给你，是作为强化理解的一个工具，理解瑜伽以呼吸为中心的原则，以便你能够很快地开始发展出强有力、有乐趣、有魅力的家中瑜伽，作为自我发现、健康和自由的一种方式。

## &lt;&lt;瑜伽晨练&gt;&gt;

不论你的年龄、背景或健康状况如何，你都可以把身体和呼吸联系在一起。

瑜伽提供的是一种充分了解和体验你自己身体的系统，通过练习瑜伽，在你体验你的肌肉、骨骼、器官和组织提高到新的健康水平的同时，可以重新定义自感极限的边界。

在瑜伽古老的智慧中，它还提供了丰富的词汇和观点，你能够从中探究出微妙的能量和意识，这些能量和意识正如生命一般，在你的身体、头脑和精神里出现和循环。

瑜伽不是用来实现某种更高外在状态的途径，而是用来以优雅和热情充分体验生命的一种方式。

在瑜伽运动中，呼吸与运动的连结可以减少身体的收缩、能量的障碍以及错误的领会，而错误的领会是由于你某些方面的不足以及跟宇宙分离造成的。

一旦你参加到瑜伽运动中来，对于生命能量，或者说“气”（prana），你会逐渐变得熟悉起来，并能通过给身体带来活力的呼吸来接受它。

当你通过瑜伽式呼吸使接受这个“气”的能力达到最大化时，当你把自己的身体锻炼得更加强壮和柔软的时候，你的头脑就会变得敏锐且适应性强，而你的精神会感觉与生活中的丰富经历连结在了一起，并且会变得包容了。

第一章，“身体、呼吸和专注”，包含了准备开始的指导方针。

瑜伽练习中的一部分包括创建起一个环境，让你能在这个环境中平静地睡眠和专注地醒来。

第二章，“早晨的能量和准备”，提出了一些简单的指导方针，针对你为自己进行瑜伽运动所做的准备，并确定吃什么喝什么以及何时吃何时喝，来增加瑜伽晨练所带来的好处。

你还要研究一下，如何创建起能够引导你进行瑜伽练习的实际环境，并处理好生活方式的因素和责任，例如家庭和宠物。

理解瑜伽式的呼吸、动作、基本的解剖学、姿势的排列以及更微妙能量的基础——这些基础都是运用于你自己的实际生活方式中需要考虑的方面——能够使你进入瑜伽的身体练习；讲述这部分内容的，是以太阳致敬式开始的第三章：“瑜伽热身”。

通过太阳致敬式，在体验把太阳那充足和光明的能量变为你自己的能量时，你会变得活跃起来。

在一天开始和瑜伽练习开始的时候进行太阳致敬式，通过让身体变热、让精神活跃，你就跟太阳与环境的力量自然地连结起来了。

于是，你就做好了锻炼准备，来体验一系列的练习中的——或者说顺序中的——各种瑜伽“体位”（asana），也就是姿势。

在本书中，这些序列和体位都是按照强度水平进行安排的：轻松（第四章）、中级（第五章）和高强度（第六章）。

每一章和每一个练习水平都按照时间长度由三个序列组成：分别为15~20分钟、30~40分钟、50~60分钟。

用这种方式，你可以在适合你的时间进行瑜伽练习，而不必非得在力所不能及的时间里定期练习瑜伽。

第四章到第六章的顺序是通过对这项运动的逐渐增加和强化，互为基础而建立起来的，以便你可以选择一个适合你的序列，用你有空的时间、按照你自己的速度取得进展。

通过使用这三个强度水平，你可以在自己当前的能力范围内探索瑜伽。

为了升华呼吸和头脑方面的练习质量，更长的瑜伽晨练包括了特定的“调息”（pranayama），也就是瑜伽式呼吸技巧。

通过在调息中专注地参与呼吸，你可以把现有的能量建立起一个连结，让它流遍你的身体，创造真正的生命奇迹。

作为你自己生命流的一种表达，你可以通过声音的使用、祷文、有创造力的想象和单纯的冥想来提高自己的瑜伽练习，这部分内容将在第七章“想象与冥想”中进行论述。

大量的传统和方法形成了这个浩瀚的瑜伽之海。

由于老师的指点和个人的爱好，你可以体会自己与瑜伽的哪一种门派、风格或传统能够连结得更好，而对哪一种差一些。

我选择了集众多瑜伽门派和传统的精华于一身的方法。

途径有多种多样，每一种瑜伽风格或传统都能提供其力量，这些力量构成了生命情趣的多样性。

<<瑜伽晨练>>

如果本书中提供的信息与你所学到的有时相矛盾，那我只能建议你凭自己的经验，选出适合你的方法。

## &lt;&lt;瑜伽晨练&gt;&gt;

## 内容概要

一项适合在每天早晨练习的瑜伽常规计划!你知道,为了坚持有规律的锻炼计划、控制体重以及让你的一天精力充沛,在早晨进行运动是最佳的方式。不论你的睡眠如何,不论你的能量水平是什么,也不论你必须得花多少时间,《瑜伽晨练》都能使你很容易地找到一种合适的方式。

书中的九套锻炼计划包括了持续15—20分钟、30—40分钟和50—60分钟的初级、中级和高级练习,可以在家里做,也可以在健身房进行。为了加强力量和柔韧性、提高姿势的正确组合并稳定内在核心,每个常规练习都包括了一个对于太阳致敬式的深度探索,还有全方位的瑜伽体位和呼吸技巧,能够满足各个水平的瑜伽体验。

锻炼计划中还包括了热身的常规练习,这样,你就可以运用瑜伽练习来为其他活动做好;佳备,而想象与冥想祷文加强了心灵与身体之间的沟通。营养建议帮助你优化饮食和水分补充,让能量在你醒来后可以达到最大程度,而一些改善你的周围环境的小提示则使得锻炼更加有效并更有乐趣。有了《瑜伽晨练》这本书,你永远都不会对早晨的常规锻炼再感到厌倦。

《瑜伽晨练》是晨练系列丛书之一,这些书籍旨在帮助你做到身心和谐健康,保持锻炼的积极性,并改善你在早晨的运动体验。

## <<瑜伽晨练>>

### 作者简介

作者：（美国）扎克·库尔兰（Zack Kurland）译者：姚滨 周雅春 等扎克·库尔兰（Zack Kurland），是美国的瑜伽体疗师，与妻子和儿子一起居住在纽约城。

他在圣音瑜伽中心担任教师，负责培训瑜伽体疗方面的老师们；他还通过了瑜伽之心协会的认证；并且是瑜伽联盟和国际瑜伽体疗师协会的成员。

在美国和印度，库尔兰在瑜伽疗法和阿育吠陀方面刻苦训练，潜心学习。

他为《健身瑜伽》杂志和《瑜伽》杂志撰写文章，并刊登在显著位置。

<<瑜伽晨练>>

书籍目录

前言  
鸣谢  
身体、呼吸和专注  
早晨的能量和准备  
瑜伽热身  
初级练习  
中级练习  
高级练习  
想象与冥想  
作者简介

## &lt;&lt;瑜伽晨练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：身体、呼吸和专注太阳是所有生命之源，它为我们和所有的生物提供必不可少的能量。

我们伴着东升的旭日醒来，开始了新的一天，它的能量就是我们自己的能量。

通过瑜伽晨练，我们能够把自己与太阳那无限的热量与光明连结起来；通过我们的呼吸和身体，我们

够体验到早晨的太阳在我们的皮肤里、肌肉里和骨骼里的能量。

古代的瑜伽士(指多年隐居闭关密修，做自我身心转化修持，借此令身心得以自在的出家或在家的瑜伽修行者——译者注)相信，早晨是最吉祥的瑜伽修炼时间，因为我们在早晨的时候最有能力充分接受来自太阳和大自然的能量。

因而，古往今来，人们一直延续着这个传统，向往在早晨的时光里进行瑜伽的修炼。

用专注让我们的呼吸和身体进行简单的练习，就是我们把能量与早晨的太阳建立充分连结的方式。

在这种精神之下，我们可以做到具体地体验我们的呼吸，把它作为我们自己与外部环？

之间的桥梁；我们把自己的身体作为宇宙自身充满生机的表现形式来进行体验。

但是，要真正地分享瑜伽晨练带来的好处，我们必须有一种具体的方式，能够随着清醒的意识而取得进步。

在下一章中，你会学到简单的练习，这些练习旨在为你提供一些工具，用这些工具以逐渐递增的方式把瑜伽练习建立在理解和适应的基础上。

你必须学会如何通过特定的瑜伽式呼吸技巧来探究并提升呼吸的质量，同时还要理解其背后的经典瑜伽理念。

这个基础会让你把身体参与到瑜伽体位(运动和姿势)和程序(姿势的顺序)中去，同时使用呼吸作为指导来开始瑜伽晨练，并会让你带着？

足感和力量感在每天的练习中取得进步。

像老师一样呼吸在瑜伽中，我们说：“呼吸即生命。

”呼吸至关重要，真正是瑜伽修炼的基础。

不论我们的年龄或健康状况如何，只要通过把精神集中在呼吸上，我们每个人都可能成功地和充分地体验瑜伽。

呼吸的深奥本质将生机赋予所有的生命体，使它们彼此相连，使它们与环境相连。

通过在我们的体内探索呼吸，我们可以与其中隐含的实质相连结。

浩如烟海的呼吸能够引领我们超越自身的极限，让我们凭借瑜伽用新的方式得以发展。

在瑜伽体位中，如果我们只把精神集中在标准的身体姿态上，由于外部施加的感觉——能做到或不能做到、做得好或不好、做得更好或更不好——我们很快就得面临极限。

让呼吸作为瑜伽练习的基础，通过其共性和扩展性，可以使所有人都享受到瑜伽的益处，而不必把标准化的方法强加给跟瑜伽相关的体位和身体姿态。

呼吸既能让我们强烈地体验瑜伽的姿势，又能告诉我们何时降低强度和进行休息。

凭借呼吸，我们通过简单地注意自己胸部有节奏的起伏，就能够养成平静的心态。

把瑜伽的姿势和动作与呼吸相连结，可以确保安全的练习，防止受伤，并使瑜伽练习中有益于健康的好处达到最大限度。

在一个姿势里展开动作以及在呼吸自身中感受过程，可以增加流畅性，并帮助我们避免自己过早地进入到姿势中去。



## <<瑜伽晨练>>

### 媒体关注与评论

“ 瑜伽流派众多，要了解什么风格的瑜伽适合你，极具挑战性。

《瑜伽晨练》恰恰指导你需要做什么来实现练习的目的。

为了这本极其有用的书，感谢你，扎克！

” ——马克·惠特威尔《心之瑜伽》作者 “ 本书意义在于对于专注瑜伽的探索之路有着非常深刻的理解，并能给人以启发，我都迫不及待要把所学内容马上付诸实践了。

” ——瓦莱利·斯麦尔顿纽约广播头牌午间节目主持人

## <<瑜伽晨练>>

### 编辑推荐

《瑜伽晨练》：瑜伽，身心能量的最好源泉。

<<瑜伽晨练>>

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>