

<<王瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<王瑜伽>>

13位ISBN编号：9787500942955

10位ISBN编号：7500942958

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：林晓海

页数：223

字数：232000

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>

<<王瑜伽>>

内容概要

《瑜伽经》中所阐述的王瑜伽体系强调瑜伽训练分为八个步骤，被喻为瑜伽世界的一张地图。所以，林晓海的《王瑜伽》将主要以八个大的步骤，阐述从古至今的各个瑜伽派系，其中包含流行广泛的哈达瑜伽体系内容。

《王瑜伽》的出版旨在为广大瑜伽爱好者提供更丰富的理论知识，其中包含了瑜伽体位、清洁法、契合法、收束法、调息法、冥想法、休息术、瑜伽饮食等内容。

<<王瑜伽>>

作者简介

Ram Lin 林晓海 中国印度有好协会理事 中国国际瑜伽大会秘书长
资深瑜伽导师 印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师 蝉舟瑜伽馆教学总监
蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的编排与设计开发 国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师
国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师 《健与美》杂志瑜伽专栏顾问
2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练
专业学习运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入研究；多次走访印度，先后从师于DRUGH、KRISHNA、CHAND、ARYA、HAZARIKA等瑜伽大师。
历经7年系统研习印度古典的八支分法瑜伽(王瑜伽)，现致力于瑜伽在人体康复医学上的应用研究。

<<王瑜伽>>

书籍目录

- 第一章 瑜伽概述
 - 第一节 什么是瑜伽
 - 第二节 瑜伽的历史与发展阶段
 - 第三节 瑜伽的派系
 - 第四节 瑜伽练习的注意事项
 - 第五节 王瑜伽概述
- 第二章 王瑜伽第一步 禁制
 - 第一节 禁制的五大原则
 - 第二节 此阶段的重要性
- 第三章 王瑜伽第二步 遵行
 - 第一节 遵行的五大原则
 - 第二节 瑜伽饮食
 - 第三节 瑜伽断食法
 - 第四节 瑜伽六大清洁法——哈他瑜伽技法
- 第四章 王瑜伽第三步 体位
 - 第一节 体位练习的注意事项
 - 第二节 体位练习前的准备活动
 - 第三节 基础瑜伽体位动作
- 第五章 王瑜伽第四步 调息
 - 第一节 呼吸练习的注意事项
 - 第二节 五大呼吸法
 - 第三节 悬息法
 - 第四节 瑜伽收束法BANDHA
 - 第五节 九大调息法
- 第六章 王瑜伽第五步 制感
 - 第一节 制感训练的概述
 - 第二节 瑜伽契合法
- 第七章 王瑜伽第六步 执持
 - 第一节 执持的概述
 - 第二节 瑜伽中的生命之气
 - 第三节 瑜伽心灵生理学——三脉与七轮
- 第八章 王瑜伽第七部 冥想
 - 第一节 冥想的概述
 - 第二节 对冥想知识的一些认识
 - 第三节 冥想的测定方法
 - 第四节 冥想前的准备工作
 - 第五节 冥想的姿势
 - 第六节 五大元素冥想法
- 第九章 王瑜伽第八步 三摩地
 - 第一节 三摩地概述
 - 第二节 瑜伽放松休息术

章节摘录

第二节 瑜伽饮食 瑜伽倡导的饮食方式是我们提倡瑜伽生活方式最为重要的一个环节。要想增进瑜伽练习的效果就必须采用瑜伽的饮食原则。

许多人担心进行瑜伽的饮食会导致营养不良。

事实上，对于我们现代人来讲，我们生病的很多原因不是由于营养不良，而是由于饮食过量、不合理所致。

正如瑜伽中讲到的我们生病的两个主要原因：一个是由于想得多，另一个就是吃得过多所致！这一观点和医学上讲到的“病从口入”的观点达成了某种契合。

谈到吃得过多会导致产生的疾病，相信很多人都非常清楚。

如高血压、肥胖症、糖尿病等都属于富贵病，生活改善使我们吃了过多的食物，由于饮食结构不合理导致疾病的产生。

饮食会影响我们的情志、甚至性格，这些都将在本章给大家阐释。

关于瑜伽的断食法，和中国道家的“避谷”相似。

自然界的动物可以良好地繁衍生存，很重要的一个原因就是动物经常会面临没有食物、饥饿的状态。

而对于人来讲，我们的器官机能可以休息，人的精力反而更加旺盛。

就像我们大家刚吃饱饭会犯困，而饥饿时，精力会集中，不会睡觉。

本节我们就将详细地阐释瑜伽的科学饮食观。

一、瑜伽饮食与宇宙力量 瑜伽视宇宙为一体，万事万物都是宇宙本体的显现，所有万物的内在都存在着宇宙运行的势能。

宇宙运行势能有三种：悦性力量、变性力量和惰性力量。

悦性力量赋予万物富有生机、快乐和喜悦；变性力量赋予万物不定善变；惰性力量…… P18

<<王瑜伽>>

编辑推荐

目前国内瑜伽行业发展非常迅速，而市场上瑜伽书籍更多是以时尚类型为主，而且鱼目混杂，真正具有权威性及收藏价值的书籍甚少，给练习者带来了诸多的不便。

作者林晓海在专门研究了印度古老四大瑜伽派系之后，结合中国的国情，在传承古老印度王瑜伽的理论基础之上，将对人身心有益的瑜伽训练法进行融汇贯通，编写成《王瑜伽》。

希望通过此书可以帮助练习者在瑜伽的练习中不仅获得身体的健康，

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>