

<<瑜伽从零轻松学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽从零轻松学>>

13位ISBN编号：9787538167139

10位ISBN编号：7538167137

出版时间：2011-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：矫林江 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>

<<瑜伽从零轻松学>>

内容概要

为了便于区分难易度，我们按照初、中、高级的顺序对所有体式加以排列，并根据长期的实践总结，对每个动作都做了“难度系数”的标注。

为了便于舒适练习，我们初、中、高级体位法都按照坐姿、站姿、跪姿、蹲姿、卧姿的顺序排列，以方便练习者选择适宜的动作进行组合练习。

为了保证练习动作的标准性和正确性，我们为每个动作都配上了精致的“动作示范”、详细的“练习步骤”、贴心的“注意事项”。

为了最大限度地提高练习功效，避免失误，我们更为练习者准备了“练习次数”、“呼吸要点”、“意识集中”、“教练调整”、“错误示范”五大教学点。

为了让练习者更多地了解瑜伽体位法的文化和传承，在部分动作前，我们还给出了“体式介绍”，讲述一些有关瑜伽的小故事。

全面、标准、专业的体位法介绍还只是本书的一部分，相对于其他瑜伽基础读本，本书更侧重介绍了瑜伽坐姿、手印、呼吸法、调息法、放松术、收束法、冥想法。

<<瑜伽从零轻松学>>

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”

<<瑜伽从零轻松学>>

书籍目录

Part 01 你不可不知的瑜伽常识瑜伽，穿越六千多年时光隧道向你走来究竟，什么是瑜伽？

从1910—2010年，瑜伽风潮劲吹一个世纪Part 02 打坐、调息，引领你步入神秘的瑜伽殿堂最经典的三种瑜伽坐姿最经典的三种瑜伽手印最经典的三种瑜伽呼吸法最经典的三种瑜伽调息法向太阳致敬！地球人都要练的拜日式！

瑜论·练习瑜伽的基础配备Part 03 轻松入门，一天就能学会的初级体式！

颈部练习蝴蝶功扭脊二式双腿背部伸展式坐山式回望式磨豆功圣哲玛里琪一式猫式虎式兔式顶峰式英雄式摩天二式幻椅一式树式平衡式三角伸展式战士一式双角一式敬礼式花环式鸭行式眼镜蛇式半蝗虫二式单手弓式抱膝压腹式船式一式剪刀式鱼式一式桥式瑜论·瑜伽风靡全球政要明星、大众平民的卓越功效Part 04 顺利晋级，学会中级体式你就是瑜伽达人！

牛面式半莲花坐单腿背部伸展式鸽子式神猴哈努曼式战士三式乌王式舞者二式门闩加强式全骆驼式弓式犁式轮式肩倒立式瑜论·瑜伽独特的饮食观：你吃进去什么，你就是什么·瑜伽断食法——生命可以享受之轻Part 挑战自我，高级体式激活生命潜能！

坐角式鸽王式全舞王头入双脚一式单腿轮式头倒立式蝎子式双手蛇式侧乌鸦式反转蝗虫式Part 06 渐入佳境，体会瑜伽的真义！

最经典的三种瑜伽放松术最经典的三种瑜伽收束法最经典的三种瑜伽冥想法

<<瑜伽从零轻松学>>

章节摘录

版权页：插图：唱颂音节为hare Krishna，发音为哈瑞 - 奎师那。

这组唱颂词在西方由奎师那意识觉醒运动成员发起，而奎师那意识运动就是上面讲到的信爱瑜伽和奉爱瑜伽体系。

该体系也属于印度教的毗湿奴派，在《薄伽梵歌》里保护神毗湿奴又叫克里希那和奎师那，所以该语音祈求奎师那保佑，也就是保护神毗湿奴。

虽然上述语音唱颂有很强烈的神学色彩，但其中梵文的发音和节奏如果练习久了，朗朗上口，会从心灵深处给人带来无法形容的净化，而且在调节心理压力和缓解大脑紧张情绪方面有难以估量的医学价值和改善功能。

比较有趣的是，古典瑜伽系统十分注重师承，强调导师的作用。

特别是在传承冥想过程中，一个唱颂语音必须由古茹（导师或上师）亲自传授给弟子，这样才能被认为是有效的冥想语音。

在现今，如果能由经验丰富的瑜伽导师进行引导，瑜伽练习者可更快地掌握冥想的技巧，达到事半功倍的效果！

我们刚才论述过，语音冥想又叫曼陀拉，也有叫曼特拉冥想，意即引导心灵。

我们可以称之为语音引导心灵的冥想。

我们的心灵是需要引导的，因为它常常执著于感官、物质或者感情。

我们的心灵永远像个躁动不安的孩子，它不知道满足和不懂得坚强，它永远在追求快乐却不快乐，在渴望幸福却无法幸福。

因为我们的灵魂啊，它永远不知道想要什么和不想要什么！

而曼陀拉冥想就是要对心灵进行引导，而采用瑜伽的语音和思想内涵。

这就需要练习者有很长时间的瑜伽练习，需要有经验的瑜伽教练或导师进行指导。

我们把语音冥想和唱颂冥想分开来，就是因为相对唱颂冥想而言，语音冥想更需引导和坚持练习。

一般来说，我们前面讲的放松术里面就包含了一些简单的语音冥想引导。

而目前国内的一些瑜伽健身课上也有一些冥想的引导。

为了让练习者便于学习，我们常常以静坐和对景物的描述来进行平静心灵的引导。

<<瑜伽从零轻松学>>

编辑推荐

瑜伽坐姿、瑜伽手印，让你感受瑜伽的神秘，体悟大地的坚实和宁寂； 瑜伽呼吸法、瑜伽调息法，让你深入瑜伽的世界，感知风和生命的美妙互动； 瑜伽收束法，让你唤醒体内的生命之气，点燃潜在的能量之光； 瑜伽放松术，让你的身心得到从内到外的洁净与栖息； 瑜伽冥想法，让你随时随地都能体悟内心的安宁，迅速进入那个宁静和纯粹的精神世界，寻找自我，体悟真实。

该怎样去拥抱瑜伽这个沉淀了千年奥妙的梦呢？

请您翻开《瑜伽从零轻松学》，跟着作者一起深入瑜伽的精神世界吧。

从瑜伽中撷取健康和自我，从瑜伽中学会超脱和收获，《瑜伽从零轻松学》能教会你如何与自己更好地相处！

<<瑜伽从零轻松学>>

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>