

<<瑜伽与冥想>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽与冥想>>

13位ISBN编号：9787538862065

10位ISBN编号：7538862064

出版时间：2010-1

出版时间：黑龙江科技

作者：(英)吉尔·霍尔//多丽尔·霍尔|译者:尹珏林//林智

页数：261

字数：280000

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;瑜伽与冥想&gt;&gt;

## 前言

瑜伽是一种神奇的修习方法，有着悠久的历史 and 一套系统的锻炼方式，对人的身体、心理和精神有着巨大的益处。

它起源于5000多年前的古印度，此后在印度蓬勃发展，拥有了大批的瑜伽练习者，如今已成为世界上最受欢迎的时尚健身方式。

在我国，瑜伽也已成为新世纪时尚运动的代名词，很多人已经把瑜伽锻炼和冥想修炼作为日常生活的一部分。

作为一种健身方式，瑜伽可以使练习者提高身体素质，重获健康体魄，这为普遍处于亚健康状态的现代人带来了福音。

瑜伽的姿势非常独特，经常练习可获得增强体力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，使身体各部位协调发展，提高身体免疫力，塑体美容等多重益处。

更重要的是，瑜伽还具备神奇的防病治病功效，经常练习能够对人体的各大组织系统产生有利的影响，甚至能够治愈现代社会的高发、常发疾病如高血压、肥胖症等，从而更好地维护身体健康。

瑜伽的好处不止于此，它讲究深腹呼吸，这有助于改善我们的呼吸功能，将“生命之气”运送到全身各处，为身体提供能量，从而使身体放松并恢复活力，消除紧张与疲乏。

冥想也是瑜伽非常重要的一个因素，它对人的身体健康和心理健康均能产生积极的影响。冥想能够使我们的内心获得平静，改善情绪，促进睡眠，缓解压力，消除因压力和焦虑而带来的不良影响，进而对人的道德和行为产生影响，使我们抛弃酗酒、赌博等有害的生活习惯，免受各种身心疾病的侵袭。

瑜伽分为很多体系，不同的瑜伽体系使用的练习方式也各不相同，但都能实现以上益处，只是侧重点和益处的实现程度不同而已。

本书介绍的阿斯汤加瑜伽是最古老、最经典的一种瑜伽体系，当今很多流行的瑜伽流派如流瑜伽、力量瑜伽等就是由它衍生而来的。

它包含姿势、呼吸、冥想、道德、精神等8个方面的锻炼，所以又叫八支分法瑜伽。

作为一种最古老的瑜伽流派，阿斯汤加瑜伽自有其独特的锻炼风格和魅力。

它是一种与呼吸同步的运动，提倡通过呼吸将一系列瑜伽姿势串联在一起，来完成一个完整的套路，将呼吸、动作、意识紧密结合在一起。

阿斯汤加瑜伽对每个姿势练习中呼吸的控制有固定的要求，如何使用呼吸，重复多少次等都较为严格，以求达到姿势练习与呼吸状态的完美结合，最终深入到冥想状态中去。

这有助于提升身体的“热力”，即生成并保持身体的热能，并通过呼吸将能量传递到身体各个部位，最大限度地发挥每一个姿势的功效。

## &lt;&lt;瑜伽与冥想&gt;&gt;

## 内容概要

《瑜伽与冥想》是国际著名瑜伽导师吉尔·霍尔和多丽尔·霍尔的代表作，是系统、完整地介绍瑜伽与冥想的权威著作。

与其他瑜伽书不同的是，它将所有的瑜伽动作串联到一起，形成一个完整的瑜伽套路，最终达到冥想境界，因此深受世界各地瑜伽练习者的喜爱，成为近年来欧美最受欢迎的瑜伽指导书之一。

本书分为三篇，第一篇阿斯汤加瑜伽，全面收录了阿斯汤加瑜伽的3大类近80种姿势，每个姿势都提供了精彩的示范照片和文字说明，示范清晰直观，动作标准规范，文字简明易懂，帮助练习者轻松掌握动作要领，享受到阿斯汤加瑜伽所带来的身体及精神方面的巨大益处。

对于每一个姿势，书中指出了它的不适宜人群，还针对不同级别的练习者设置了难易程度不同的简易式和强化式。

第二篇冥想，详细阐释冥想的原理和各种练习方式，使练习者达到身心俱修、超越自我的境界，还可以使某些人群获得抑制焦虑、改善睡眠、防止抑郁等功效。

第三篇修炼脉轮将人体视为一个灵体，重点阐释了贯通人体各大经脉的七个能量中心，也就是七大脉轮，并分析了各个脉轮与养生之间的重要联系。

本书可作为瑜伽馆的指导教材，也适合练习者在家自己修习，书中精彩的示范图片和简明易懂的动作解说犹如瑜伽大师在旁指导一般。

只要读者认真练习，就能达到最理想的健身效果，并体验到完美的瑜伽之旅。

## <<瑜伽与冥想>>

### 作者简介

吉尔·霍尔（Jean Hall），国际著名的瑜伽导师，曾多次到印度特里凡得琅的瑜伽中心学习不同流派的瑜伽，并曾在迈索尔师从阿斯汤加瑜伽鼻祖——帕塔比·乔伊斯大师（Sri Krishna Pattabhi Jois），是乔伊斯的优秀弟子。

《瑜伽与冥想》为其代表作。

多丽尔·霍尔（Doriel Hall），国际著名的瑜伽导师，曾师从印度瑜伽大师帕塔比·乔伊斯和德斯卡查尔（T.K.V.Desikachar。

）。

在过去的20余年中，她为英国瑜伽协会培养了大批优秀的瑜伽教练。

多丽尔还参与编写了畅销书《瑜伽和普拉提》。

<<瑜伽与冥想>>

书籍目录

阿斯汤加瑜伽 瑜伽的历史及哲学 阿斯汤加瑜伽的基本要素 串联体位法 喉式呼吸法 收束法 凝视法 灵体 冥想 为阿斯汤加瑜伽的练习作准备 瑜伽初级系列 初级系列 站式 山式 拜日A式 拜日B式 鸵鸟式 手碰脚前曲伸展式 三角伸展式 三角转动式 侧角伸展式 侧角转动式 叭喇狗A式 叭喇狗B式 叭喇狗C式 叭喇狗D式 侧前伸展式 手抓脚趾单腿站立伸展式 手抓脚趾单腿站立侧伸展式A 手抓脚趾单腿站立侧伸展式B, C 半莲花加强前曲伸展式 串联体位进入幻椅式 串联体位进入战士一式 串联体位进入战士二式 跃穿动作 .....冥想修炼脉轮

## &lt;&lt;瑜伽与冥想&gt;&gt;

## 章节摘录

为阿斯汤加瑜伽的练习作准备 让瑜伽成为你日常生活的一部分。  
但如果某些日子你抽不出时间来练习也不必担心，因为练习本身是为了提高你的生活质量，而不是给生活施压。

不过，坚持有规律地每天练习一小会儿，要比断断续续地一次练习很长时间对身体益处更大。

何时练习 · 从传统上来看，日出日落会让空气中充满灵气，所以清晨和黄昏被视为一天中练习瑜伽的最佳时间。

然而，如果对于你来说这些时间不方便，你也可以选择其他任何时间进行练习。

· 饭后至少3个小时后才能开始练习。

练习前后最好喝水补充水分，以防身体脱水，但练习中尽量避免喝水，因为你的注意力可能会因此受到干扰，影响动作的连贯性。

· 在日常生活中安排固定的时间进行瑜伽练习。

即使每天只能练习15分钟，也总比完全不练好。

练习时间长了，身心变得越来越有活力，你可能也会愿意花更多的时间来练习。

如何练习 · 切忌保持一个姿势不动——每一个姿势都是一个伴随着呼吸自然流动的过程，是打开、释放和锻炼身心的探索之旅。

瑜伽练习的目标并非姿势本身，而在于唤醒沉睡的心灵。

· 练习时需专心、细致、有耐性，不但要关注呼吸和身体运动，还应留心思想和感觉。

既要吸收积极的想法和感觉，也要接纳消极的想法和感觉，且不带任何偏见和杂念，对两者一视同仁。

呼气时，再把所有的想法和感觉统统排出体外，让瑜伽修行成为洁净身体的过程。

· 不要强迫身体去完成某个姿势，这样容易对身体造成伤害。

要让身体屈从于重力，随着重心的移动而移动。

自然的重力比我们自身的力量要大很多，屈从于重力可以让我们不用花蛮力就能将动作做到位，从而能发挥更大的作用。

## <<瑜伽与冥想>>

### 媒体关注与评论

“吉尔·霍尔和多丽尔·霍尔是国际著名的瑜伽导师，他们曾师从印度著名的瑜伽大师帕塔比·乔伊斯，是乔伊斯的优秀弟子。

他们合著的《瑜伽与冥想》一书是练习瑜伽的权威教程。

”——英国瑜伽协会 “本书汇聚了瑜伽与冥想的所有精髓，经典的瑜伽套路和冥想练习能够使读者最大程度地获得瑜伽所能带来的益处，是瑜伽爱好者的理想之选。

”——David swenson，世界著名瑜伽大师 “这是我见过的最棒的一本瑜伽指导书，它通过呼吸将所有的瑜伽姿势串联起来，形成一个完整、流畅的瑜伽套路，最终达到冥想境界，带给人一种完美的瑜伽之旅。

书中的动作要领解说简明易懂，并配有标准的姿势示范图，适合任何想修行瑜伽的人。

”——Meredith，瑜伽练习者 “瑜伽练习者的‘圣经’。

”——《Yoga Journal》

## <<瑜伽与冥想>>

### 编辑推荐

一种神奇而古老的修习方法，汇聚瑜伽与冥想的所有精髓。  
一部被瑜伽练习者奉为“瑜伽圣经”的传世经典。

<<瑜伽与冥想>>

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>