

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

13位ISBN编号：9787543068964

10位ISBN编号：7543068966

出版时间：2012-8

出版时间：武汉出版社

作者：王慧荣

页数：235

字数：254000

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、冥想、曼陀罗舒压>>

### 内容概要

经常听到周围的朋友抱怨说自己最近常常失眠，睡眠质量很差。的确，在这个竞争的社会，我们每天都有做不完的工作，忙不完的事。各种压力从四面八方向我们扑来，烦躁、易怒、生活常见病也随之而来。你是否也深陷其中，不能自拔呢

本书为您介绍三个神奇方法：瑜伽，冥想，曼陀罗，通过简单的动作，呼吸的频率以及凝视与涂绘，便可以在短时间内消除内心烦躁，减轻疲劳感，找回身心的自然状态，重塑您的健康与自信！

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

作者简介

王慧荣，自由撰稿人，热爱生活，对瑜伽、曼陀罗等舒压方法研究多年。

## <<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

### 书籍目录

#### 第一章 瑜伽——与最美好的自己相遇瑜伽——传承千年的古老智慧

聆听内在之音——爱上瑜伽的六个理由

瑜伽呼吸法——提高生命的能量

胸式呼吸法

腹式呼吸法

完全式呼吸法

内外兼具的美——带来健康与自信的十一种体式

直角式

三角伸展式

树式

新月式

幻椅式

鸟王式

舞者式

舞王式

战士第二式

手抓脚趾站立伸展式

加强侧伸展式

调气、调血、调心——活血提神的六种体式

束角式

增延脊柱伸展式

圣哲玛里琪第一式

完全船式

巴拉瓦伽第一式

猫伸展式

吐故纳新&舒筋活络——如孩子般充满活力的六种体式

小桥式

英雄式

背部前曲伸展坐式

犁式

肩倒立第一式

头倒立第一式

激发身体潜在能量——提升工作效率的七种体式

牛面式

鸽子式

战士第一式

骆驼式

双角第一式

战士第三式

弓式

消除身心压力——释放自我的五种体式

坐山式

眼镜蛇式

门闩式

侧三角伸展式

## <<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

虎式

瑜伽放松法——运动过后的能量回收

婴儿放松法

大拜放松法

### 第二章 心灵瑜伽——敲开冥想的大门神秘的瑜伽冥想92印度诸神家族

灵性提升——“三脉七轮”

冥想坐姿——让身体回归本原

简易坐

半莲花坐

全莲花坐

金刚坐

至善坐

吉祥坐

英雄坐

成就坐

散盘坐

冥想手印——瑜伽的第二语言

秦手印

智慧手印

能量手印

大地手印

生命手印

流提手印

结定手印

合十手印

### 第三章 曼陀罗冥想——提升内心能量的智慧曼陀罗冥想的方法

爱的力量

宽恕他人亦是爱自己

释放内心强大的力量

提升内在的灵性

驱除体内的情绪恶魔

抚平身心的创伤

拥有一颗感恩之心

爱的奉献

两性间的处世之道

包容是一种态度

成功后的洒脱

自尊、自爱、自强

创造一个美好的生活方式

生命之树174重获内心的快乐

身体与心灵的融合

在悲伤中微笑

用平和的心看世界

曼陀罗上色的工具与手法

“七轮”中关于颜色的定义

Q1.当你在社会中迷失自我的时候

Q2.当你身心疲惫，无处宣泄的时候

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

Q3.当你的内心难以平复的时候

曼陀罗花园——身心放松的彩绘时光

第四章

Q4.当你遇到问题毫无头绪的时候

Q5.当你毫无创造力的时候

Q6.当你恋爱不顺的时候

Q7.当你无法从阴影中走出来的时候

Q8.当你想要分享成功后喜悦的时候

Q9.当你无法对工作集中精力的时候

拿起画笔，用色彩带动内心的平和

冥想——对生命的第二次洗礼

冥想圣言——OM（噢姆）

——让我们爱上冥想慢生活

Q9.当你无法对工作集中精力的时候

拿起画笔，用色彩带动内心的平和

第五章慢生活——让我们爱上想

冥想——对生命的第二次洗礼

冥想圣言——OM（噢姆）

## <<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

### 章节摘录

版权页：插图：幸福美满之神——拉克修米 拉克修米也叫室利，她是毗湿奴的妻子，亦是主宰幸福美满的女神。

在佛教中，她被称为吉祥天或者功德天。

她的生命与水息息相关，所以，她象征圣河；她的生命也与莲花有关，所以，她经常手持莲花并端坐于莲花之上。

在平时，拉克修米形象是一名金色皮肤的女人，她或坐或站，有四只手臂，不过，在多数绘画作品和雕塑作品中，她却只以两只手臂的形象展现在世人眼前。

诸神之主——因陀罗 因陀罗是天帝，是众神的首领。

他出生于普里提维的肋下。

他出生之时，天空和大地震动，就连众神也感到了惊慌，惊慌失措的普里提维连忙扔掉了孩子，众神也对因陀罗不理不睬。

因陀罗一出生就能够抓住各种各样的兵器，所以他是一位威猛的武神。

他有1000只眼睛，所以也被人们称为“千眼大神”。

他经常手执金刚杵和宝剑，背上背着因陀罗弓。

在印度教中，他的地位远远低于“三大神”，“三大神”可以随意指使他，他经常因做事不利而被“三大神”斥责。

因陀罗的坐骑是大象，象是白色的，称为埃罗婆陀，象嘴中有四颗牙，这四颗牙齿就是天地的四个支撑点。

因陀罗也是雷电之神，雷电就是他手中的兵器，一旦使用就会电光闪闪，雷声轰鸣。

他喜欢骑着战马或者驾驶着金色的战车在天空中巡行。

因陀罗脾气暴躁，喜欢喝苏摩酒，并且经常陶醉在美酒之中。

每逢干旱的时候，他会为大地降下甘霖，所以得到了人们的尊敬。

宇宙法则之神——伐楼那 在印度神话中，伐楼那是宇宙法则之神，也是宇宙之王。

在雅利安时代，他备受人们的尊崇。

不过，与他有关的颂歌却很少。

在更早的时候，他是一名宇宙的创造之神。

他在空中，用自己的意志掌控着对世界的创造，他根据太阳的位置创造了天界、地界和两者之间的空界。

由于承担着维护天上诸神秩序的重大责任，所以伐楼那明察秋毫，所有事情都逃不过他的眼睛。

因为他严谨认真、忠于职守的办事态度，所以众神都对他有些不满，并决定废除他的权力，让他去管理河流渠道、大海湖泊。

这样，他又变成了一位水神。

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

编辑推荐

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压:成就全新的自己》由武汉出版社出版。

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>