

<<瑜伽冥想>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽冥想>>

13位ISBN编号：9787544240765

10位ISBN编号：7544240762

出版时间：2008-10

出版时间：南海出版社

作者：矫林江

页数：275

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>>

### 内容概要

现在，人人都觉得缺少财富，但都没有饥寒交迫；我们天天都感觉没有爱，却不愿意付出爱：我们都感觉自己很正确，但好像有一点找不到方向；我们周围有那么多的同事、朋友，大街上人潮汹涌，夜色中灯红酒绿、铢筹交错、歌声迷离…… 但为什么我们还是感到孤独和寂寞呢？

难道非得大自然用灾难来告诫我们、警醒我们吗？

难道我们非得在生命陨落、流尽鲜血与泪水后才会会在废墟上思索吗？

欧美国家经历了二战后的经济大发展，迷惑的西方人才明白物质文明的脆弱，转而向东方文明寻找精神寄托。因此冥想、禅学、太极、静修……佛与瑜伽才能风行和得到认同。

现代人缺少的不仅仅是身体上的健康，更缺少的是心灵和精神上的依托，这是瑜伽在西方社会得以快速传播和流行几十年的原因，冥想是瑜伽的核心，而在国内，人们对瑜伽的认识还停留在哈迭瑜伽的层面上，这很像我们老祖宗那个故事：我们花了大钱去买宝珠，兴高采烈地带走了装珠子的包装盒，而把那颗最宝贵的夜明珠遗忘在角落里…… 我们可不可以透过表象看本质呢？

体位法是瑜伽的表现形式，冥想才是瑜伽的核心和基础，那是前人留给我们的最宝贵的珠玉。

瑜伽不是耍杂技和炫耀身体的特异功能，我们要学会思考和思想，那样我们才能破除几十年的困惑，让我们的心灵穿越时空、跨过海洋、跃上云顶，寻找太阳与光明；让我们的灵魂与无数先哲和智者对话，感知生与死的同与异，俸味超越与洒脱的意境和自由，做梵与我浑然一体的逍遥之游。

## &lt;&lt;瑜伽冥想&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生命和宇宙的智慧之光第二章 发现内在和世界的本质——三脉七轮 三脉 七轮第三章 大地之坚实和宁寂——瑜伽坐姿和手印 瑜伽坐姿 瑜伽手印第四章 风和生命的互动——瑜伽调息法 三种呼吸法 十种调息法第五章 点燃潜在的能量光芒——收束法和契合法 收颌收束法 收腹收束法 会阴收束法 大收束法 庞达三收束法 手指契合法 凝视鼻尖法 筒式舌锁契合法 凝视眉心法 大契合 大穿契合法 母胎契合法 提肛契合第六章 水的纯净与灵性——瑜伽洁净法 水洗清鼻术 水洗洁肠术 肠胃清洁法 消化刺激术 一点凝视法第七章 让身心在阳光和田野里栖息——瑜伽放松术 练习放松术的准备工作 僵蚕式的练习方法 其他几种放松体式 瑜伽放松术练习步骤 瑜伽放松引导词 瑜伽休息术引导词第八章 月圆月缺的静思——瑜伽的断食与复食 五大元素 三种体型 综合型体质 食物的三属性 瑜伽断食第九章 回归、冥想——梵我一如的逍遥之游……第十章 关于《薄伽梵歌》第十一章 《瑜伽经》里的八支分法瑜伽第十二章 寻找真实的自我附录：《瑜伽经》简法译文

<<瑜伽冥想>>

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>