

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546127538

10位ISBN编号：754612753X

出版时间：2012-7

出版时间：黄山书社

作者：玛丽·贝尔斯登

页数：233

字数：220000

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>>

### 前言

推荐序（一）王后在很短的时间里获得了觉悟，容光焕发。

看到她那灿烂、平和的面容，国王锡克达瓦伽问道：“爱人，你看起来重获了青春，散发着超然的喜悦之光。

你根本不为任何东西分心，你没有贪念。

然而，你充满喜悦。

告诉我：是不是你痛饮了众神的甘露？

”（摘自王志成译《瓦希斯塔瑜伽》）通过瑜伽，王后获得了生命的完美。

这就是瑜伽的真意——从痛苦和悲伤中解脱。

我们每个人，每天都有许许多多的思绪不断涌现出来。

面对重重压力和困难，挥之不去的思绪渐渐变成了似乎无法控制的心意风暴——诸如焦虑感和恐惧感。

如果你也有这种感觉，那么试着让自己平静下来，重新找回内在仁慈和健康的感受是很有疗愈性的。几个世纪以来，瑜伽都提供了一种重获安静的方式，缓解人们的生活压力，帮助人们重获内心智慧及平和。

瑜伽让人的心意得到平静，并参与到圆满的联结之中。

而诸如做出高难度动作，并不是瑜伽的真正目标。

瑜伽让你回到身体、回到呼吸、回到真正的自我。

不造作、学习聆听、随着生命流动，你将体验到与宇宙共处的和谐。

阅读瑜伽作品是瑜伽生活的一个有机部分。

你面前的这本《瑜伽：身心的冥想与修习》，就是一部优秀的瑜伽生活指导书。

书中提供了冥想、正念修习、自我问答以及瑜伽体式练习，能帮助你平息心意风暴并厘清思路。

用不了多久，你就能从那些缠绕你的焦虑和恐惧中解脱出来，学习敞开心扉并再度安静思绪。

本书不仅帮助你更好地安住在身体里面，书中提供的精神和身体练习还帮助你在生活中获得更多的满足感。

瑜伽经典可以一直陪伴你的瑜伽之旅。

缺乏瑜伽经典指导会陷入迷信和物化。

本书正是这样一部经典的导师之作。

可以学习，可以指导，可以实践。

修行瑜伽，完美人生，获得宁静和喜悦。

王志成2012年4月23日王志成，浙江大学教授，著名瑜伽学者，瑜伽推广者，为中国读者译有《哈达瑜伽之光》《智慧瑜伽——商羯罗》《冥想的力量》《现在开始讲解瑜伽》等瑜伽经典作品。

## <<瑜伽>>

### 内容概要

如果您渴求内在平衡，如果您正被心身方面的疾病而折磨，如果您迷失在精神的王国，如果您一直渴求战胜自己，如果您一直在找寻一条回家的路，如果您一直在寻求超然的内在之路……恳请您打开这本书。

瑜伽不是为暴食之人与禁食之人准备的，不是为贪睡与持续熬夜之人准备的，因为瑜伽的标志就是心灵均衡，声音优美，气味芬芳，脸色红润，行为优雅。

仿佛一束光，瑜伽修行之人看到了天地之间照耀着光芒，看到了自己内心的光芒。

希望本书会鼓励你超越仅是知识性的理解，并透过每天探索与修习的决心，使你发现自己内在的避难处，也是真正自由的所在。

想真正了解瑜伽，阅读本书是一辈子的任务，  
每读一次，你就能多了解一些和上次不同的东西。

<<瑜伽>>

作者简介

**【作者】**玛丽·贝尔斯登  
美国心理治疗师、注册瑜伽教练。

她在图尔萨开有一家心灵修习中心，教授瑜伽、正念和冥想，带领人们进入超觉冥想、瑜伽闭关，并在全美开展瑜伽研讨会课程。著有大量针对心理精神成长方面的文章，主编有《灵魂生活》等书，并出品了数套的瑜伽冥想体式的CD。

**【译者】**陈璐

荷兰马斯特里赫特管理学院MBA，曾在洛杉矶sant  
mat冥想中心学习瑜伽冥想并获导师印启，非密集冥想修习8年。  
译有《2012：玛雅宇宙的生成》《被埋没的天才：科学超人特斯拉》等。

## <<瑜伽>>

### 书籍目录

推荐序（一）/ 王志成

推荐序（二）/ 闻风

推荐序（三）/ 李攀

英文版推荐序

致谢

前言

第一章 聆听你的心意风暴

Master Jitu——“瑜伽，是一种活在爱里的方法。”

”

Master Ranjan——“瑜伽，是一种正面思考的能量。”

”

那些苍白的感觉

哪些是你的心意风暴

给你的心意风暴命名

无处不在的心意风暴

神经科学和焦虑

压力反应

放松反应

心意风暴和脑电波活动

锻炼产生新的神经细胞

冥想促进你的大脑健康

呼吸和治愈

? 练习：有意识的呼吸

? 练习：缓慢地呼吸

? 练习：腹式呼吸

结语

第二章 直面心意风暴，它从何而来？

Master Sujit——“瑜伽，让人身心灵很富有。”

”

思维在心意风暴中扮演了主要角色

和思维认同

? 练习：你的身份故事是什么？

? 练习：探索你的认同故事

自身价值

贝蒂的认同故事

? 练习：继续探索你的认同故事

? 练习：天真的误解

结语

第三章 瑜伽带来心体之清朗

向内凝视

? 练习：单纯地见证

玛丽的故事

洞察你的大脑

## <<瑜伽>>

辛西娅的故事

拥抱你洞察的意识

? 练习：探寻你的潜力

五个体

? 练习：倾听你的内在引导

玛丽的治愈

罗伯特的疗愈

合一体验

布莱德的故事

玛丽的故事

? 练习：记住合一体验

? 练习：探寻你的永恒深刻的记忆

瑞克的体验

? 练习：唤醒电话

斯坦芬妮的梦

? 练习：你珍贵的本来面目

结语

### 第四章 探寻你的内在心识

对真相的无知

本的故事

? 练习：探查无知

被限定的自我

? 练习：探索被限定的自我

? 练习：冲破囚笼

白蒂安的故事

执着

? 练习：了解你的执着

珍妮特的故事

? 练习：探索你对安全感的执着

雪莉的故事

反感

苏珊的故事

? 练习：探索反感

对死亡的恐惧 ( abhinivesha )

? 练习：探索对死亡的恐惧

玛莎的故事

结语

### 第五章 平静头脑的练习

当下的力量

头脑中的铭印

李的故事

? 练习：指引你的觉知

对安抚情绪的东西变得觉知

? 练习：猛烈地摇晃身体

? 练习：识别并记下你的安抚

真言的练习

? 练习：探索你的真言

## &lt;&lt;瑜伽&gt;&gt;

? 练习：呼气时运用一个真言

? 练习：表达感激

妮可的真言

接受相反观点的修习（对治）

? 练习：对治

瑞克的对治

果断和决心的修习

? 练习：创造一个对治

? 练习：修习你的设定目标

静止的修习

? 练习：注意寂静

? 练习：探索寂静的效果

? 练习：享受寂静

结语

## 第六章 安抚身体的练习

心灵能量中枢（查克拉）

如何选择瑜伽体式

减缓压力的瑜伽体式

? 迷你暂停体式

? 迷你休息体式

? 前屈体式

? 臀部靠墙前屈

? 坐立前屈

安抚心神的瑜伽体式

? 降低不良情绪的安抚体式

? 治疗情绪疲惫的恢复体式

? 滋养体式（或快乐儿童式）

流瑜伽

? 桥式准备式

瑜伽每日练习：简易五式

? 简易1式：桥式

? 简易2式：向上伸展双腿

? 简易3式：棍式

? 简易4式：束角式

? 简易5式：孩童式

每日练习：简易体式加五个额外体式

? 简易体式1：桥式

? 简易体式2：向上伸展双腿

? 额外体式1：仰卧鸽式变式

? 简易体式3：棍式

? 额外体式2：船式

? 额外体式3：脊椎的扭曲

? 简易体式4：束角式

? 额外体式4：头到膝盖体式

? 简易体式2（重复变式）：靠墙倒剪式

? 额外体式5：摊尸式

呼吸练习

## <<瑜伽>>

?呼吸或能量 (普拉纳)

?屏息

?鼻孔交替呼吸

?冷却的渗透

结语

### 第七章 冥想和正念的修习

从感受中撤出

专注

洞察思绪

/ 200

?练习：基础的冥想指示

正念的修习

结语

### 第八章 皈依天性，重拾自爱

宽恕与自爱的练习课

?练习：停止你内在世界的暴力

萨姆的故事

?练习：充满慈悲地对话

玛乔里的故事

?练习：讲述真相

?练习：问一个好问题

?练习：查看数据

?练习：练习非盗

?练习：质疑积存财物

?练习：培养感恩之心

正能量

?练习：练习满足

?练习：发展你的个人修习

?练习：你的个体臣服练习

结语

结束语





## 后记

此刻，在本书结束之际，你还和刚开始阅读本书一样：仍然在当下时刻，一步一步地走着，一次又一次地呼吸着。

不同之处仅在于，你已经开始修习了，你比以前更觉知自己在做的事情。

无论你是否察觉到，蕴藏着巨大可能性的种子已经种入了你的心田——通过你，它迟早会在你的新生活中萌芽。

它们在你的设定目标之中(见第五章)，在你跟自己亲密的对话之中，也在你练习的真言之中。

每一次你听到那些从前的老故事，低声对自己说那只是“天真的误解”时，你就给了它们空间生长。

你给自己时间在沉默中深入倾听它们，就是在为它们浇水施肥。

你很好地照管了它们，无论何时何地。



<<瑜伽>>

编辑推荐

《瑜伽:身心的冥想与修习》会鼓励你超越仅是知识性的理解,并透过每天探索与修习的决心,使你发现自己内在的避难处,也是真正自由的所在。

想真正了解瑜伽,阅读《瑜伽:身心的冥想与修习》是一辈子的任务,每读一次,你就能多了解一些和上次不同的东西。

<<瑜伽>>

名人推荐

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>