

<<瑜伽是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787807056263

10位ISBN编号：7807056266

出版时间：2008-2

出版时间：景丽 (Jalakileela) 成都时代出版社 (2008-02出版)

作者：景丽

页数：89

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>

## <<瑜伽是最好的医药>>

### 前言

常常有学过或没有学过瑜伽的人问我：“景丽老师，什么是真正的瑜伽？”

”这问题往往让我无法回答，因为可以回答的答率太多。

从你每天清晨看到的第一缕阳光，从你每晚看到的每一盖霓虹，从你身一瑜伽的每张笑脸，从你的每一次悠长而清新的呼吸，从你每一个无拘的伸展云力作，都能看到瑜伽的影子。

因为瑜伽就是联系、结台、和谐，就是与自然的融台与相映生辉。

因为瑜伽就是美，就是健康，就是自然平和的心态。

大部分人都只知瑜伽风潮是由印度吹向西方，从英国皇室贵族到美国好莱坞名模巨星，从华尔街富商巨贾到朝九晚五的普通上班族，人们都纷纷将瑜伽视为修身养性、抵御疾病的最佳运动方式。

却少有人意识到，早在千年前，中国人就已接受了印度的瑜伽，并早已与我们的生活水乳交融。

我们的文化里，也已经处处渗透着瑜伽的影子，而且更为豁达，更为睿智，更为洒脱，更唯美和自然。

玄奘，从印度带回来的真经，就叫《瑜伽师地论》。

达摩，少林寺的祖师爷，不仅是少林武术的始祖，也是禅宗的始祖，同时他也是中国瑜伽的一代开山大师。

而禅宗，不仅汲取了印度瑜伽的精华，又结合了中国文化的神韵，从而创造了中国瑜伽——禅学，这一影响中国近两千年的精神财富。

我们中国历代封建王朝的文人墨客，在屡受磨难时，幸好也有中国的瑜伽，在禅意和山水中淡泊生活中的艰难和困窘。

吸取印度瑜伽的精华为我们所用，即为鲁迅先生的“拿来主义”。

美国《Time》杂志曾撰文指出：“如幕地球上发生了巨大的变动，面临人类灭亡的危机的话，被认为唯一可以活下来的只有印度人。

印度人的物质，只需要美国人的五分之一便可以活下去……印度人的身体，被6000多年的瑜伽武装得百坚不摧。

”人类的生理疾病是根源于自己身体所犯的错误的，瑜伽治疗法正是藉本人的力量去更正错误，使身体得以康复。

瑜伽体位法给予头脑、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激，按摩内脏器官，促进血液循环，激发每一个细胞的活力，从而调动人体自然治愈的能力，远离疾病的困扰。

瑜伽不仅是治愈生理疾病的金石，它改变的更是你面对生活的态度和习惯。

瑜伽认为我们的本质是纯洁的、清静、质朴的。

而人总会产生各种各样的欲望，当欲望无法满足时便会失落、痛苦甚至绝望。

我们的心灵，因沾染了过多的需求，蒙上了层层欲望，结成了丝丝缕缕的结，而我们就在其中沉浮、纠缠，始终无法解除那紧紧捆绑住我们的束缚。

每个人都可以选择快乐地活着，无论贫穷与富有，都可以用瑜伽的心态去面对生活。

无须远赴印度，翻开本书，寻找你自己的瑜伽健康导师。

跟随我，闭上眼睛，开始面对自我的梵天，我们能看到一切：心跳的雷鸣，呼吸的飓风，血液的河流与波涛，左右限的光明和肌肉与骨骼的大地山峦。

相信身体里的这个世界和我们体外的那个没什么不同，它们彼此对等而又相互包容，所以我们物我两忘、心脑相通。

激发人体内部潜在的自我能量，治愈我们被繁华都市浸染出来的精神溃疡。

让瑜伽帮助你擦去灰尘，还原你内心那面明镜的纯净与透彻。

让瑜伽引领你进入当初人类在伊甸园中被创造出来时的那种美妙和纯真的状态。

感谢生活，感谢瑜伽。

## <<瑜伽是最好的医药>>

### 内容概要

本书所教授的是全世界最伟大的瑜伽导师创办的理疗瑜伽课程，英国王储查尔斯、“飞人”迈克尔·乔丹、香奈儿首席设计师卡尔·拉格菲尔德、奥斯卡影后格温妮斯·帕特洛都曾修习过本套瑜伽课程。

现在，你从书中所学到的每一个动作示范，都是传承自大师的最纯正的印度瑜伽体位法，曾被英国BBC电台评为“完美的艺术”。

瑜伽认为：人类的生理疾病是根源于自己身体所犯的错误。

瑜伽治疗法正是藉本人的力量去更正错误，使身体得以康复。

本书所教授的瑜伽顺应自然法则，配合呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀，刺激身体恢复本身的自觉与自愈能力，藉由一些转转弯曲伸展的静态动作以及动作间的呼吸，给予头脑、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激，按摩内脏器官，促进血液循环，激发每一个细胞的活力，增强体内新陈代谢，从而调动人体自然治愈的能力，远离疾病的困扰。

瑜伽是一门实践的科学，导师的示范和讲亦非常重要。

精美全彩BOOK+高清视频影碟（中文字幕），景丽导师忠实的传授印度瑜伽八大标准体式组合，展示二十多年的深厚瑜伽功底，让你不用远赴印度也能体验瑜伽的神奇理疗效果！

本书瑜伽体位法对人体哪些病症有帮助？

循环系统：贫血、心率不齐、静脉曲张、动脉硬化、高血压、冠心病、心肌炎、心脏病、心脏瓣膜病、血栓性静脉炎…… 消化系统：消化不良、胃酸过多、口臭、腹泻、便秘、胃炎、肠炎、胰腺炎、胆囊炎、兰疮、肝炎、肝功能衰竭…… 泌尿系统：尿失禁、尿频、慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、肾病综合症、肾结石、尿道结石、膀胱炎、尿毒症…… 生殖系统：痛经、月经不调、盆腔炎、子宫肌瘤、习惯性流产、不孕不育、性冷淡、前列腺炎、阳痿、早泄……

## <<瑜伽是最好的医药>>

### 作者简介

景丽，IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师，亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练，国际Fisas有氧教练和健身教练认证，IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证，Les Mille专业教练、瑜伽导师认证，国家体育总局普拉提斯教练认证，世界技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能冠军，获“国家级全能运动健将”称号，亚太区健身小姐冠军。

## <<瑜伽是最好的医药>>

### 书籍目录

第一部分：瑜伽的起源和发展史 第二部分：瑜伽的流派 哈达瑜伽 智瑜伽 王瑜伽 ..... 第三部分：瑜伽的关系 冥想法 呼吸法 体位法 第四部分：瑜伽——健康的守护神 第五部分：印度理疗瑜伽课程 一、畅通循环系统 维护能量通道 成功式瑜伽调息 膝盖旋转与弯曲式 瑜伽身印 拉弓式 英雄式 增延脊柱伸展式 侧犁式 头倒立式 二、强健消化系统 充盈生命之源 三角伸展式 叭喇狗式 战士第三式 手杖式 狮子第二式 弓式 单腿肩倒立式 卧扭转放松式 三、强化泌尿系统 促进新陈代谢 束角式 圣哲玛里琪第三式 门式 扭背双腿伸展式 卧角式 鸽王式 摇摆式 四、养护生殖系统 建立“性福”生活 蹲式 半月式 虎式 半舰式 束角坐式 蛇击式 仰卧抱膝式 第六部分 温馨瑜“家” 破茧新生瑜伽日志 瑜伽新手指南 瑜伽商品情报站 内部清洗法 饮水法 日光浴 静坐法

## <<瑜伽是最好的医药>>

### 章节摘录

插图：第一部分：瑜伽的起源和发展史“瑜伽YOGA”一词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，为音译，最早出现在当时代表知识的经书——《吠陀经》四部主要典籍之一的《梨俱吠陀》经中。

这个词最初具有“轭，给牛马上驾具。

及获得神通力”等多种内在相关的含义，它以后又具有了“结合、合一、融合、统一”等含义。

在哈拉浦和莫汉朱特罗（现今的巴基斯坦境内）出土的文物中，发现许多雕像，雕像上显示的是湿婆神（印度教三大主神之一）和他的神妻雪山神女的不同瑜伽姿势。

这些古废墟曾经是《吠陀经》前期的人的居址，他们甚至在雅利安文明开始繁荣之前就存在于印度次大陆。

根据传说和权威著作，湿婆神是瑜伽（包括姿势在内）的创造者。

他创造了所有的姿势，并把它们教给第一门徒，也就是他的妻子雪山神女。

相传原来有840万不同的姿势，代表了840万个化身，每个人从生死的轮回求得解脱之前必须通过这些姿势。

据说，做了所有这些姿势，人就可以避开从今世到下世的宿命。

数世纪以来，伟大的瑜伽信奉者们对这些姿势作了调整，减少了数目，以致现在所知仅几百种姿势。

在这些姿势中，只有84种有详细的文字说明。

历史上有记载的第一个瑜伽传道者是伟大的瑜伽信奉者哥拉克那斯（GQraknaath），据说他是雪山神女的第一个门徒。

在他那个时代，瑜伽学并非一门大众化的学科。

哥拉克那斯把所有的姿势传给他亲密的门徒。

这个时代的瑜伽信奉者远离社会，居住在深山老林，过着一种隐居的简朴生活，向大自然获取支持。

野兽是这些瑜伽信奉者的良师，因为这些野兽过着一种自然的生活，摆脱了疾病和世俗问题。

野兽没有医生或药物治疗，大自然是它们唯一的帮手。

## <<瑜伽是最好的医药>>

### 编辑推荐

《瑜伽是最好的医药2》将介绍：全球最多的瑜伽练习者，推崇的理疗瑜伽课程！  
国际YOGA导师景丽，百万销售奇迹缔造者！  
国际瑜伽导师景丽继数年前推出一系列畅销瑜伽专著后，远赴全球瑜伽圣地——印度深研。  
经过数年时间的沉淀，以及对传统印度瑜伽的精修，再度奉献全新瑜伽系列著作。

<<瑜伽是最好的医药>>

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>