

<<瑜伽是最好的医药I>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽是最好的医药I>>

13位ISBN编号：9787807056287

10位ISBN编号：7807056282

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：88

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I>>

### 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、清静的、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I>>

### 内容概要

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。

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，印度首任总统普拉沙德、比利时伊丽莎白女王、世界著名小提琴家耶胡迪·梅纽因、英国著名作家奥尔德斯·赫胥黎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”。

集数十代印度瑜伽大师毕生修习体验和教学经验，针对人体八大系统所产生的各种病症研究出了科学的体式组合。

每个组合都充分发挥它们天生的神奇治疗作用：可有效地按摩全身肌肉和内脏器官，调节松果腺、脑下垂腺、甲状腺、肾上腺等各生理腺体的平衡分泌，激活细胞的潜在能量，排除体内累积的毒素，还能解除各种由于紧张和压力诱发的心理疾病……并全方位帮助你建立健康的生活习惯！

坚持练习，便能从身心疾病中解放出来，成倍提高生命质量，获得健康长寿！

瑜伽是一门实践的科学，导师的示范和讲解亦非常重要。

精美全彩BOOK+高清视频影碟（中文字幕）景丽导师忠实还原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？

呼吸系统：感冒 咳痰 哮喘 鼻炎 咽喉炎 扁桃体炎 气管炎 支气管炎 肺炎 肺气肿 肺结核…… 内分泌系统：内分泌功能紊乱 内分泌失调引起的色斑 肥胖 甲亢 痛风 糖尿病 更年期综合症…… 运动系统：肌肉酸痛 韧带拉伤 肩周炎 腰肌劳损 关节炎 颈椎病 腰椎间盘突出 骨质增生…… 神经系统：神经衰弱 失眠多梦 焦躁易怒 神经性疼痛 抑郁症 记忆力衰退……

## <<瑜伽是最好的医药I>>

### 作者简介

景丽，国际Yoga Pilates导师：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 Milles专业教练、瑜伽导师认证，国家体育总

<<瑜伽是最好的医药I>>

书籍目录

第一部分：瑜伽是使身心强健的完全健康法 第二部分：瑜伽的起源和发展史 第三部分：瑜伽的体系  
第四部分：瑜伽生理学 第五部分：印度理疗瑜伽课程 一、改善呼吸系统 纯净生命之气 喉呼吸  
背部前屈伸展式 半脊柱扭动式 单腿绕头式 后仰支架式 狮子第一式 上犬式 花环式  
榻式 二、平衡内分泌系统 协调生理机能 蝴蝶式 内女式 圣哲玛里琪第一式 骆驼式  
桥式 蝎子式 三、活跃运动系统 疗愈生理病痛 摩天式 幻椅式 牛面式 猫式 鳄鱼式  
踩单车式 四、按摩神经系统 保持身心和谐 鼻腔互换式呼吸 感官印 半弓式 神圣威士努  
休息式 仰卧鞋匠式 起重机式 单腿站立 第六部分：瑜伽练习者的健康生活常态 正确的饮食  
不服用任何一种致醉剂 不赌博 断食法

<<瑜伽是最好的医药I>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽是最好的医药I>>

编辑推荐

<<瑜伽是最好的医药I>>

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>