

<<远平风华瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<远平风华瑜伽>>

13位ISBN编号：9787888501904

10位ISBN编号：7888501907

出版时间：2009-5

出版时间：东南大学出版社

作者：刘远平

页数：113

字数：141000

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>

<<远平风华瑜伽>>

前言

我居住在闹市中的一方净土，不是别墅胜似别墅，在这幽静的环境中，我尽情地享受人生的美好。
清晨天蒙蒙亮，我推开窗，远平风华瑜伽就将我带到了湖边、海边，那湖边、海边呼啸的风声，感觉非常缥缈浪漫，让我身处空灵意境，让我微笑地感受入仙入境的极舒服感觉；又仿佛置身于温暖阳光下，我独自悠闲地漫游在海岸线上。

在体位练习和冥想呼吸练习中，我尽情地享受着这伸展。

同时，进入人体经络疗法世界，经络遍布全身，纵横交错，联络脏腑、四肢、皮肤，沟通人体上下内外的通路，并运行气血以濡养全身的功用。

配合经络穴位手指指压、杯式点穴、十指点穴，全身上千个穴位在手指指压中，疏通了筋血。

同时配合悠悠古韵，绵绵琴音，历久弥新、彰显民族神韵的国风民乐《二泉映月》、《江河水》、《良宵》等，使人仿佛感受到那种夜阑人静，泉清月冷的意境：那泪如雨下，饱尝人间辛酸，及对美好生活的向往，祈望共度良宵的愉悦之情。

指压刺激的感觉传递，深沉厚实的音乐精髓，真是天地音韵，点压于心，洒向全身，引人遐想，达到震撼心灵的如诗如画的极高意境。

国粹京乐，翩翩起舞，再现了一幅幅古代上层人的生活。

霸王别姬中，在那战乱荒凉的古战场，项羽爱妃虞姬见项羽入睡，独自步出帐外消散愁情的夜深沉的心境。

贵妃醉酒中，月光中呈现出鸟语花香的百花亭美景，优美的大自然境地，让人心旷神怡地得到一种皇宫园林美的享受。

天女散花中，美丽圣洁的天女，带着吉祥的美好祝福，来到大千世界，把五彩缤纷的花雨，洒向人间。

天女和佛音心咒让人们拥有平衡和谐，心灵充满吉祥平安，健美延寿，感恩向上的精神。

花瑜伽，心瑜伽，呈现出一幅充满幸福与健康的画面，充满爱与感谢的柔情。

我深深地感谢，我要用丰富满溢的生命，去感恩回报社会；我要忘记我从哪里来，到哪里去；珍惜和勇敢地面对生活；

<<远平风华瑜伽>>

内容概要

中医美容专家，东南大学附属中大医院副主任医师。

全国首家中医美容院创始人——刘远平。

出身于中医世家，医学科班，从小受着医学和美的熏陶，用一生的心力所追寻的亲身经历来谈美的真谛。

瑜伽与如诗如画的国风民乐、瑞士班得瑞清新自然的音乐，民族瑰宝京戏、中医经络穴位指压，中华太极武术舞蹈等整合行云流水、自由流畅的具有、自由流畅的具有中国文化特色的花瑜伽（天女散花瑜伽）、心瑜伽（感恩的心瑜伽）。

养生体育疗法，点穴疗伤，全身上千个穴位指压。

经络的感应导，疏通了筋血并运行气血以濡养全身。

你所学会的经络指压，会在身体不适时手到病除。

养生音乐疗法，点穴疗心，在瑜伽动静中、音乐和戏贵妃醉酒，天女散花的震撼，让你身心平衡愉悦。

生命不能承受无知，书中有生命的格言，保健警句，养身防病养性，告别传统老人形象，让你的生命之树长青。

<<远平风华瑜伽>>

作者简介

刘远平，出身于中医世家，从小受着医学和美的熏陶。
母亲是当地最漂亮的女士；父亲刘述机是四川省有名的老中医。
1961年考入成都中医药大学，经过六年中医医疗系本科学习，1975年调入南京市中医院，1980年调入南京东南大学医学院（原南京铁道医学院），任副主任医师。
世纪之交

<<远平风华瑜伽>>

书籍目录

自序 震撼心灵的和谐 远平常相伴欢颜和平安 印度和外国瑜伽第一部分 远平风华瑜伽扬我中华文化 佛, 儒, 道古老的哲学思维为理念 白领阶层及中老年人养身防病良药 远平风华瑜伽让你睡沉 自古养生在中医 创建首家新中医美容院是基础第二部分 天地音韵音乐疗法 音乐与瑜伽 远平风华瑜伽扬我国风国粹 国风民乐如诗如画 国粹京戏是艺术的瑰宝 音乐是心灵的阳台 班得瑞的新世际音乐 音乐疗法 音乐与中医七情 音乐减肥 音乐与中医经络穴位指压 中华武术 太极舞蹈第三部分 疏通筋血经络疗法 经络与瑜伽 经络疗法与远平风华瑜伽 经络的感应传导作用 经络平衡协调人体阴阳 经络是诊断和治疗的依据 十四经脉的走向, 交接, 起止循行 耳部穴位的分布 指压法神奇吗? 真能手到症除吗? 十指指压点穴比单穴作用强十倍 杯式指压点穴调动气血到面部 经穴、奇穴、阿是穴各施其主 全身部分腧穴的定位和主治 杯式十指指压美容健脑智商高 太宫泉大滋补强身美腿 椎椎指压命阳指压护脊治百病 天地人指压健脾减腹部 胸乳滑动天极点穴美体丰胸第四部分 天地神韵中医疗法 生命不能承受无知 名人之死所思 生命的呵护需要技能 不治已病治未病 何为“病”何谓“症” 平衡自天然健康载美丽 中医养生健康美容 中医用状字号、食字号传承下来 中医气功的丹田呼吸 皮肤滋润和准备工作 腰腿腹修复和善后工作第五部分 远平风华瑜伽套路 第一套 花瑜伽动作 (天女散花瑜伽) 第一组 睡沉上挺下腰八段伸腿动腰 第二组 并坐别姬头触地 十段祈祷头脚靠 第三组 半身经络上百次穴位指压 第四组 盘坐头肩肘转十二段跪猫伸 第五组 京戏天女散花 远平太极瑜伽舞 第六组 摩腹仰卧意念 永远丰满宁静平和 第二套 心瑜伽动作 (感恩的心瑜伽) 第一组 并坐抬腿翻手十一段祈调气 第二组 全身经络上千次穴位指压 第三组 盘坐肩转背勾 六段平伸腿动 第四组 猫狗婴儿船笑十七段俯背平 第五组 醉酒太极瑜伽舞远平宽容感恩心后记附录说明

章节摘录

创建首家新中医美容院是基础 1995年第四次妇女代表大会非政府组织论坛会在中国北京召开，5月12日中央电视台《妇女半边天》节目出现了“独具特色的中医美容”的字幕，随着记者的采访：“刘远平的中医美容使爱美的女士大开眼界”，屏幕上出现了刘远平中医美容院的镜头。

中年发福，我减肥后额部出现了一条条刀刻似的深印。

用我所学的中医知识，用我的脸面作美容试验田，几年后，返老还少。

带着自己中医美容的科研成果和论文，1991年5月参加在广东佛山召开的全国第二届中医美容学术会，在大会上做了交流和演示，深受欢迎。

回到南京创办了全国首家中医美容院。

传统中医与现代美容相结合，创编了新中医美容院以医、技、艺为主的一整套的理念和方法。

中医美容院既要有中医的特色，又不同于医院的中医科。

按摩非常重要，是美容院吸引顾客的第一步，按摩技巧是根据皮肤纹理，淋巴流向，中医经络学说及国内外按摩手法相结合而创编的一套远平气血按摩法。

主要由面部十指点穴和面部杯式十指点穴组成。

点穴是十个拇指的指腹同时点压在穴位上，十指点穴要比点单穴作用强十倍。

一次点十个穴，十次就是一百个穴，通过感应传导的作用，能最大限度地调动经络运送气血到面部的能力。

故很多女士说：做面部按摩犹如做了一次全身按摩一样。

论文《杯式十指点穴气血按摩法》和《独具特色的中医美容》均获得“世界学术贡献奖”金奖。

创办全国首家中医美容院近20年，我们一直以远平新中医美容品牌在国内外流传，常常受邀去各地讲学，讲学的一个重要内容就是“面部杯式十指点穴气血按摩手法”。

我也习惯用十指点穴手法来养护自己，创编远平风华瑜伽时，很自然地将十指点穴手法、杯式十指点穴手法等，和瑜伽结合，才创编形成了远平风华瑜伽。

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>