

《内观瑜伽：结合禅修与中医的疗愈之道》

书籍信息

版次：1

页数：198

字数：

印刷时间：2011年03月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789861206486

內容簡介

創新中保留經典?實用中維持傳統的瑜伽新概念！

這是一套融合傳統瑜伽、中醫經絡理論、佛教正念思想的瑜伽進階練習。

清楚的文字說明，搭配作者親自示範的動作分解圖片，讓每一個步驟、每一個呼吸，帶領你去探索自己的身體，洞澈自己的思想。你會發現，當身體與思想合而為一時，寬容、慈悲、智慧與清明亦同時在你心中萌芽，你的身體將充滿健康的朝氣，心靈也會因正念的思想而更加穩定踏實。

《內觀瑜伽：結合禪修與中醫的療癒之道》作者莎拉·鮑爾思是位深受學生讚譽和愛戴的瑜伽與禪修老師，她從修習瑜伽超過二十年的經驗中，獨創了一門新興的瑜伽修習方式——內觀瑜伽。

作者簡介

莎拉·鮑爾思

莎拉·鮑爾思的瑜伽教學之路，始於1987年。近年來她受邀行腳全球，以研習課程、師資培訓課程及靜修營等形式，運用獨特的「內觀瑜伽」，為許多人廣開方便之門，啟迪了身、心、靈淨化的旅程。莎拉·鮑爾思的教學風格偏向帶有冥想特質的陰瑜伽，即利用較長時間的停留，在瑜伽姿勢中行氣，以調整經絡及內臟的順暢。此外，她於靜中帶動的課程中融入帶有串連瑜珈、八肢瑜珈及艾式瑜珈等豐富動態色彩的陽瑜珈。莎拉·鮑爾思在瑜珈之外，亦從事超意識心理學領域的學術研究，同時長期浸淫在佛法的修持中。

译者简介

謝瑤玲

[显示全部信息](#)

目录

前言Paul Grilley v

1.何謂瑜伽？

2.我的個人旅程

3.經絡的理論

4.開始陰 / 陽瑜珈的修習

- 5.陰瑜伽中的器官健康
 - 6.腎臟和膀胱
 - 7.有助於腎臟和膀胱的陰瑜伽姿
 - 8.肝臟與膽囊
 - 9.肝臟與膽囊的陰瑜伽組合
 - 10.脾臟與胃
 - 11.脾臟與胃器官經絡的陰瑜伽組合
 - 12.肺部與大腸
 - 13.心臟與小腸
- [顯示全部信息](#)

前言

套用喬治·馬丁的說法，莎拉·鮑爾思就像披頭四一樣，打一開始就很有才華，只是我們並不知道她會好到什麼田地。莎拉五官皎美，又有優雅之姿，所以瑜伽雜誌封面和研討會海報屢屢出現她的情影，也是理所當然的。幾乎有點不公平的是，她同時也是個天生的學者，一個孜孜不倦的讀者，一個勤練功課的人，更是個在任何求知領域上都謙遜好學的學生。而現在，身為讀者的我們，更發現她也是個思路清晰的作者。

現代人一味想知道為什麼——「為什麼由國王統治？」「為什麼我要聽教會的訓示？」「為什麼蘋果會落地？」當然，每個人都問過有關自己存在的問題，但多數人都滿足於在聖經裡或傳統中找到的答案。現代人質問所有的傳統，甚至可以說懷疑。現代的律法必須藉由明確、可複製、且禁得起考驗的原則，建立新的科學、醫學和宗教的傳統。

有史以來，瑜伽一直被稱為是「科學中的科學」。果真名副其實，瑜伽也得依循現代科學進行自我改造。以前這很難實行，因為其古老的理論是基於運行於全身的能量，而這是科學無法識別的。而今多虧了本山博博士（Dr.Hiroshi Motoyama）、原田瞳博士（Dr.Yoshio Manaka）、吉姆·歐須曼博士（Dr.James Oschman），以及其他許多專家的研究，我們又重新發覺這些古老理論背後的真理。現在，莎拉·鮑爾思更以這些新／舊瑜伽原則為基礎，創作出一本實用的瑜伽手冊。

[顯示全部信息](#)

媒体评论

我認識莎拉不久，就看出她是個充滿好奇心與具有深度的瑜伽修習者。在此書中，讀者將深入她的思想、修習和生活，並得到指引和啟發。《內觀瑜伽》必定會成為一本瑜伽

的經典之作。

——茱蒂·韓笙·拉薩特博士，物理治療師

A Year of Living Your Yoga作者

本書的指導充滿溫暖和智慧，幫助你療癒身體，刺激思考，並啟發心靈。

——理查·羅森

The Yoga of Breath作者

在线试读部分章节

2. 我的個人旅程

到現在，我修習瑜伽已經超過二十年了，而我對於修習瑜伽的熱愛，隨著在這條道路上留下的每個印記更為加深。我對瑜伽感興趣，是因為年輕時常會思考怎樣的生活是有意義的。我開始透過知識解除我對意義的飢渴，閱讀各種書籍，從葉慈的詩到容格的心理分析理論，從卡羅斯·卡斯塔尼達（Carlos Castaneda）到肯恩·威爾勃（Ken Wilber），從鈴木大拙到頂果欽哲法王。

雖然我長大後並不清楚自己想要成為什麼樣的人，但為了結合我對西方心理治療的興趣，以及我當時正在閱讀的東方冥想傳統，我還是決定去研究所念超個人心理學。念了一年後，我覺得該是對我的身體、心靈和思想有所行動的時候了。我無法再繼續只是研讀和寫報告；我已經準備好要開始性靈的修習，也知道我要一種可以同時探究身體和訓練思想的修行。

那是一九八〇年代中期，我住在洛杉磯，瑜伽剛開始受到歡迎。我到瑜伽中心的第一天，很高興那是個小班級，除了我之外只有另外兩個人，其中一人是我丈夫，泰。我們住在一起已經好幾年了，喜歡從許多有關現實本質的書裡面找句子大聲念出來，但我們從未有過任何老師或上過課。由於我們兩人一輩子都喜歡運動，所以天真的以為投入這項新的身心訓練對我們來說會很容易，得心應手。

在老師溫柔但精確地動手調整我的每一個姿勢、並給我提示之前，我根本就不知道我的意識有多基本、多單純。我震驚地發現當我的思想努力要跟上時，我的身體也得費力運作。雖然這個挑戰帶給我刺激，但我記得當時我發誓再也不回去上課了。我很不耐煩的認定，唯一的方法就是另找一個體系去研究。幸好我撐到最後，然後我們得到了應有的回報：睡個午覺。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)