

# 《瑜伽修习之道（附光盘）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787806517505

## 内容简介

1999年作者开始利用业余时间在小范围传授瑜伽，同时秉承上师的教导，在习练瑜伽二十多年的基础上，结合自己修习的体会并通过大量阅读瑜伽典籍和参考其他瑜伽修习者的心得，历经八年多次修改后写成了《瑜伽八支冥想》、《瑜伽健康书》、《瑜伽修习之道》和《智慧之光》“瑜伽四书”系列。

本书对瑜伽的修习方法和理论知识作了比较全面、系统和规范的介绍，也是作者二十年来修习瑜伽和十来年教授瑜伽的经验总结。主要介绍印度瑜伽，对藏密瑜伽适合世俗修炼的部分内容也有所涉及，基本包括了世俗瑜伽所有的修习内容，并且紧密联系现实世界，重在解决练习者在现实世界遇到的问题，不管是对初学者还是对有一定练习基础的人士都有极大的裨益。可以作为学习瑜伽的工具书，也可作为瑜伽的教科书。

为使读者更好地学习，本书免费附送了光碟《达摩瑜伽日常实用练习》，该光碟单独销售售价30元。

## 作者简介

董必明，作者，兼本书体式图示的演示者。因喜爱新疆的天苍野茫和丰美水草，1987年从中国人民大学毕业后自愿到了新疆工作，当年偶遇一西藏瑜伽大师并被传授瑜伽。1995年调到广州市从事教育工作。在品尝了人间百味后于1998年练成瑜伽，享受了瑜伽甜美的果实。在修习中深深

## 目录

### 绪论

#### 一、瑜伽简介

- (一) 瑜伽的渊源
- (二) 瑜伽的流派
- (三) 达摩日月王瑜伽
- (四) 我们为什么修习瑜伽

#### 二、关于本书

- (一) 写本书的目的
- (二) 如何使用本书

#### 三、教和学

- (一) 优秀的瑜伽老师
- (二) 合格的瑜伽学生
- (三) 练习中遇到的障碍
- (四) 初习瑜伽者注意事项

(五) 有以下行为者必受惩罚

#### 四、2008梦圆香格里拉

### 第一章 瑜伽生理心灵学简介

#### 第一节 人的生理系统简介

- 一、内分泌系统
- 二、消化系统
- 三、呼吸系统
- 四、心脏和循环系统
- 五、脑和神经系统
- 六、脊柱

#### 第二节 纳地与气轮

- 一、纳地
  - (一) 中脉
  - (二) 右脉和左脉
- 二、气轮

### 第二章 达摩瑜伽体姿术

### 第三章 瑜伽调息术

### 第四章 瑜伽净化术

### 第五章 瑜伽放松术

### 第六章 瑜伽眼睛保健术

### 第七章 瑜伽能量

### 第八章 收束法和契合法

### 第九章 瑜伽断食术

### 第十章 瑜伽超脱心灵功

### 第十一章 人的身体和意识状态

### 第十二章 藏密瑜伽修炼精华

### 第十三章 闭关

### 第十四章 常见问题解答

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)