

# 《瑜伽养生术》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年11月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787562523116

## 内容简介

多年来，笔者主持院级精品课程“养生保健体育”的课程建设，主持湖北省教育科学“十一五”规划重点课题——“高职医学院养生保健教学研究”和院级教研课题——“高职护理专业开设养生保健体育课程的教学改革研究”，并在襄樊职业技术学院医学院瑜伽养生保健俱乐部进行了历时5年的教学实践，以及在襄樊市中医院（三级甲等医院）有关科室向病人推广瑜伽养生术的功法，在此基础上撰写《瑜伽养生术》一书。该书从养生术的角度，系统地阐述了瑜伽养生术的理论依据和实践方法，对瑜伽养生术处方和瑜伽饮食疗法进行了实践验证，为普及推广瑜伽养生术，搭建了临床康复护理专业与养生保健体育教学结合的平台。

## 作者简介

陈胜，男，汉族，山东省，龙口市人，1977年考入武汉体育学院体育系体操专业，1982年获教育学学士学位，1994年被评为副教授，入选我院“131人才工程优秀骨干教师”，拥有30年的瑜伽经历，国内高校瑜伽俱乐部创始人，湖北省高校瑜伽养生保健学术带头人，主持多项瑜伽特色课程的

## 目录

### 第一章 瑜伽养生术概述

#### 第一节 瑜伽养生术的含义及历史渊源

##### 一、瑜伽养生术的含义

##### 二、瑜伽哲学的产生

##### 三、瑜伽养生术的产生与发展

##### 四、瑜伽养生术在中国的传播与发展

#### 第二节 瑜伽的流派

##### 一、王瑜伽

##### 二、哈他瑜伽

##### 三、智瑜伽

##### 四、业瑜伽

##### 五、巴克是瑜伽

##### 六、旦多罗瑜伽

##### 七、萨丹那巴克梯瑜伽

##### 八、曼托瑜伽

#### 第三节 瑜伽养生术的功能与作用

##### 一、塑造完美体形

- 二、预防慢性病
- 三、消除紧张和疲劳
- 四、保持青春
- 五、减肥
- 六、训练注意力，提升智力
- 七、减轻心理压力
- 八、调节神经系统
- 九、调节内分泌腺
- 十、排毒

#### 第四节 瑜伽养生术练习内容及注意事项

- 一、瑜伽养生术练习内容
- 二、瑜伽养生术练习注意事项

### 第二章 瑜伽与道家养生术

#### 第一节 瑜伽和道家的宇宙观

- 一、印度瑜伽的宇宙观
- 二、中国道家的宇宙观

#### 第二节 瑜伽与道家对生命之气的观点

- 一、瑜伽对五种生命之气的看法
- 二、瑜伽对生命之气的调息
- 三、瑜伽与气
- 四、道家的气元学说“精”、“气”、“神”
- 五、道家对丹田的看法
- 六、道家的阴阳理论

#### 第三节 身心与性命双修是瑜伽和道家的养生核心

- 一、调形
- 二、调息
- 三、调心
- 四、导引
- 五、精神内守
- 六、瑜伽与道家对“气”、“性”、“食”的修炼

.....

### 第三章 瑜伽养生术与经络学说

### 第四章 瑜伽养生术修炼计划与动作图示

### 第五章 瑜伽冥想术与方法

### 第六章 瑜伽调息法、收束法和性能量运行契合法的修炼

### 第七章 瑜伽养生术医疗处方

### 结束语

### 参考文献

## 在线试读部分章节

### 第一章 瑜伽养生术概述

#### 第一节 瑜伽养生术的含义及历史渊源

##### 一、瑜伽养生术的含义

###### 1. 瑜伽

瑜伽从广义上讲是哲学，是古印度六大哲学派别中的一派。瑜伽是梵文，原意是把牛马套在车辕上，驾驭牛马，摆脱轮回的痛苦，原意为“结合、合一”。从狭义上讲，它是一种养生方法，可以使修炼者的身体、精神和心智保持健康。现在人们练习的瑜伽是脱胎于一种包括徒手体操、心理调节、行为学、经络学、意念导引术、意识形态、生理卫生、饮食、食疗和日常起居等一套完整的养生方法。

###### 2. 养生

养生又称摄生，就是“治未病”。旨在通过调养精神和形体来增强体质，治疗疾病，保持健康，达到延年益寿的目的。人的健康状况、疾病的发生取决于人体正气的盛衰。瑜伽养生就是通过意念、冥想、体位法的调整、呼吸的锻炼、和心神的修练来疏通经络、活气血、理脏腑、平衡阴阳，起到锻炼真气、培育元气、扶植正气的作用，达到抵御外邪、祛病强身的目的。

###### 3. 术

术在我国辞海中解释为：

(1) 技艺；技术。《礼记·乡饮酒义》中记载：“古之学术道者，将以得身也。”郑玄注：“术，犹艺也。”在《后汉书·伏湛传》中记载：“诏无忌与议郎黄景校定中书‘五经’、诸子百家、蓺术。”李贤注：“谓书、数、射、御，术谓医、方、卜、筮”。

(2) 古代城邑中的道路。《左思·蜀都赋》亦有甲第，当衢向术。

(3) 手段，策略。《韩非子·定法》中记载：“术者，因任而授官，循名而责实，操杀生之柄，课群臣之能者也。”这里所说的“术”，指国君进行统治的权术，包括任免、考核、赏罚各级官吏的手段。

……

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)