

《瑜伽休息术》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508078533

内容简介

斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯沃蒂借鉴传统的密宗修习经验，撰写了这本简单却深邃的书。这本书从瑜伽和科学的角度阐述了瑜伽休息术的理论，并且其中还包括一部分作者课上练习的实录。除此以外，这本书还致力于将瑜伽休息术广泛地应用于深度放松、压力管理和治疗，从而加快教育中的学习进度。这个方法不仅可以融合协调深层无意识，唤醒内在潜能，并且还可以作为一个冥想方法。另外，书中还包含了此方法的应用研究。

这套系统的方法能赋予所有练习者心智、情感，以及身体层面的彻底放松。

目录

第一章 理论

第二章 练习

第三章 科学研究

附录

编者的话

在线试读部分章节

第一章 理论

放松的艺术

在过去的一百多年中，世界各地的生活方式都发生了巨大变化。社会制度及其他制度不再和上古时期一样，这引起了人类所有层面的能量分散。人类心智在各个生存领域都失去了平衡，也不再和谐。我们如此全神贯注于物质，以致对于什么正发生在自己身上懵然无知。

之前的一两个世纪，疾病及其新的层面开始被表达和显现出来，在过去几十年达到巅峰。虽然医学的发展不会让昔日的大瘟疫重现，但我们的确没有能力适应现代生活高度紧张的竞争节奏，现在又面临着与压力相关的新的流行病。

身心失调所引发的疾病，比如糖尿病、高血压、哮喘、溃疡、消化系统紊乱和皮肤

疾病，都来自身心压力。发达国家最主要的死因是癌症和心脏病，这些疾病也源自压力

。现代医学正在努力用很多方法应对这些问题，但坦率地说，它未能带给人类必要的健康。这是因为真正的问题不在身体，而在于人们变化着的观念、思维方式和感觉。当精力分散、理想消失，又怎能期待自己还能体验身心和谐呢？

如今的全球性问题并非饥饿、贫穷、毒品或对战争的恐惧，而是压力、过度紧张。如果你知道如何降低压力，就能明白怎样解决生活中的问题。如果你能够平衡压力，就可以控制情感、愤怒和激情，也就能够控制心脏病、高血压、白血病和心绞痛。

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)