

《瑜伽养生课堂（附DVD）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年08月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787313066954

丛书名：哈达瑜伽系列

内容简介

以白领常见疾病和症状为切入点，涵盖呼吸、冥想、体位、按摩、精油等一系列行之有效的瑜伽解决方法，并在生活方式和饮食调理中给出了许多简单实用的建议，从而使得瑜伽已经不再仅仅是简单的体操，而是一种健康的生活方式。

本书适用白领女性和瑜伽爱好者参考使用。

作者简介

魏立民中学时跟随英籍老师练习艾扬格瑜伽、阿施汤加瑜伽，后赴印度学习传统哈达瑜伽和印度哲学、医学，又赴西藏修习密宗文化，偶然成为洛玛、阿萨瓦、振阳等几位瑜伽大师的真传弟子，跟随导师参与公益事业，获颁SWAMI资格，为国内屈指可数的几位瑜伽上师之一。而后在多家杂

目录

01瑜伽(脉轮)养生概述

02影响健康的因素与调理处方

便秘的瑜伽练习与调理处方

胃肠胀气、不适的瑜伽练习与调理处方

肥胖的瑜伽练习与调理处方

乳腺问题、胸形不美的瑜伽练习与调理处方

鼻炎、咽炎、打鼾等症的瑜伽练习与调理处方

内分泌失调的瑜伽练习与调理处方

皮肤枯黄、面色晦暗的瑜伽练习与调理处方

失眠的瑜伽练习与调理处方

手脚冰冷、循环不畅的瑜伽练习与调理处方

肩颈腰背痛、关节痛的瑜伽练习与调理处方

在线试读部分章节

01瑜伽(脉轮)养生概述

你的身体是最好的医生，人体本身就拥有促进健康的本能。

——现代医学之父希波克拉底

瑜伽(脉轮)养生法(或称自然疗法)，源自印度医学和印度瑜伽，结合佛家养生智慧，重

点是主动瑜伽练习和被动养生方法结合，内调外养，身心双修，从根本上解决现代人的慢性病和亚健康问题。

瑜伽(脉轮)养生法，源自印度智瑜伽(JNANAYOGA)体系的传承，也即吠陀经吠檀多系统，这体系由维亚斯(VYAS)瑜伽与自然疗法学院较完整地保留下来。上古的智者(Rishi)在冥想和自我觉知中，直接得到启示，代代口传，不见文字，从而把这些古老的智慧流传下来。

瑜伽养生的原理

脉是经络，轮是穴位，印医和瑜伽讲的中脉与中医的督脉接近，而瑜伽的根轮、脐轮、心轮、顶轮，与中医的会阴、神阙、膻中、百会穴接近，同时从西医来说，左中右三脉针对左右交感神经和副交感神经系统，七轮分别针对生殖腺、肾上腺、胰腺、胸腺、甲状腺、脑垂体、松果体，针对脉轮进行养生调理，既是中医经络穴位疏通清瘀，又是神经系统和内分泌系统的平衡调养，能够预防解决现代人尤其是女性的内分泌失调问题及所带来的一系列身心疾病。

瑜伽养生与中医理论的相通之处，

1. 渊源

印医和中医在历史上就有深厚的渊源，佛教起源自印度，很多高僧同时都是名医，如印度的龙树、中国的鉴真等，他们既是佛学大师又是医学大师，也极大促进了中印医学和养生文化的融合交流。

2. 阴阳

印度的哈达瑜伽是现代瑜伽的始祖，哈为阳，达为阴，哈达瑜伽又称为阴阳瑜伽、日月瑜伽，瑜伽经脉中也有阴脉和阳脉，而中医的基础也是阴阳五行，十二正经都区分阴阳，明了、调理、平衡阴阳是印医和中医的共同根本。

3. 经络01瑜伽(脉轮)养生概述

你的身体是最好的医生，人体本身就拥有促进健康的本能。

——现代医学之父希波克拉底 瑜伽(脉轮)养生法(或称自然疗法)，源自印度医学和印度瑜伽，结合佛家养生智慧，重点是主动瑜伽练习和被动养生方法结合，内调外养，身心双修，从根本上解决现代人的慢性病和亚健康问题。瑜伽(脉轮)养生法，源自印度智瑜伽(JNANAYOGA)体系的传承，也即吠陀经吠檀多系统，这体系由维亚斯(VYAS)瑜伽与自然疗法学院较完整地保留下来。上古的智者(Rishi)在冥想和自我觉知中，直接得到启示，代代口传，不见文字，从而把这些古老的智慧流传下来。瑜伽养生的原理 脉是经络，轮是穴位，印医和瑜伽讲的中脉与中医的督脉接近，而瑜伽的根轮、脐轮、心轮、顶轮，与中医的会阴、神阙、膻中、百会穴接近，同时从西医来说，左中右三脉针对左右交感神经和副交感神经系统，七轮分别针对生殖腺、肾上腺、胰腺、胸腺、甲状腺、脑垂体、松果体，针对脉轮进行养生调理，既是中医经络穴位疏通清瘀，又是神经系统和内分泌系统的平衡调养，能够预防解决现代人尤其是女性的内分泌失调问题及所带来的一系列身心疾病。瑜伽养生与中医理论的相通之处， 1. 渊源 印医和中医在历史上就有深厚的渊源，佛教起源自印度，很多高僧同时都是名医，如印度的龙树、中国的鉴真等，他们既是佛学大师又是医学大师，也极大促进了中印医学和养生文化的融合交流。

2. 阴阳 印度的哈达瑜伽是现代瑜伽的始祖，哈为阳，达为阴，哈达瑜伽又称为阴阳瑜伽、日月瑜伽，瑜伽经脉中也有阴脉和阳脉，而中医的基础也是阴阳五行，十二正经都区分阴阳，明了、调理、平衡阴阳是印医和中医的共同根本。 3. 经络 瑜伽的基础是印度传统医学阿育吠陀(韦达)的脉轮经络理论(脉是经络，轮是穴位)，中医养生的基础也是经

络穴位系统，印医和瑜伽讲的中脉与中医的督脉接近，而瑜伽的根轮、腹轮、脐轮、心轮、喉轮、额轮、顶轮，与中医的会阴、关元、神阙、膻中、天突、印堂、百会等要穴接近。4.三焦 瑜伽的人体划分有上三轮、中心轮、下三轮，与中医的上中下三焦接近，更可以说对应印医、藏医等的三元素划分。

[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)