

# 《时尚瑜伽馆--瑜伽冥想全图解(印度瑜伽大师力作!)》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年08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：9787122144294

丛书名：时尚瑜伽馆

## 编辑推荐

瑜伽已经成为世界流行的运动，《瑜伽冥想全图解》邀请著名瑜伽大师Manu，针对大众需要，以平实的语言讲解瑜伽与冥想的基本概念和方法，让初学、中级、高级瑜伽各层次的人在书中都有所收获。

## 内容简介

瑜伽已经成为世界流行的运动，本书邀请著名瑜伽大师Manu，针对大众需要，以平实的语言讲解瑜伽与冥想的基本概念和方法，让初学、中级、高级瑜伽各层次的人在本书中都有所收获。瑜伽的坐姿、手印、呼吸控制、清洁法、放松、冥想都会以全图解的方式，详细地展现在读者面前，让读者触摸到瑜伽冥想的境界，并以冥想来调整自己的身心。书中把冥想和现代生活联系在一起，让大家了解并非练瑜伽的人才可以冥想，它不仅是天边的云彩，它也会给我们的生活带来截然不同的改变。

## 作者简介

作者：（印度）Manu 双福

Manu

，冥想与瑜伽专业硕士，美国瑜伽联盟ERYT500小时注册瑜伽师。

自小师从隐士Guru Gurbachan习练瑜伽，深得真传，成为少数有幸进入瑜伽神秘殿堂，探寻其宗的修行者。之后考入世界最古老的印度KaivalyadhamaG.S.瑜伽研究学院，成为O.P.Tiwari大师的弟子，并以\*成绩获得首席瑜伽导师执业资格证书。

近20年的教学生涯里，他带领学生们夺得无数瑜伽奖项。2006年来到中国，先后执教北京、福建、江苏、山东、河北等地，在长期培训和工作中培养了许多优秀的瑜伽师。

Manu老师结合印度传统医学，对生命科学的整体疗法颇有研究，善于把医学知识、理疗知识融入教学中，帮助很多的练习者摆脱了多种疾病的困扰。

探寻本我，寻找身体的健康和精神的净化，是让人向往的旅程。现在，Manu老师带你踏上这旅程的起点……

## 目录

### 第一章 冥想在云端

何为“瑜伽”

为何冥想？

三脉

七轮

昆达利尼

坐姿

棍棒式

舒适坐

英雄式

金刚式

至善式

莲花式

半莲花式

### 第二章 冥想在路上——推开灵性世界的大门

坐姿棍棒式舒适坐英雄式金刚式至善式

莲花式半莲花式手印智慧手印冥想手印呼吸法手印秦手印大地手印合十手印心手印

呼吸控制法自然顺序呼吸控制法经络清洁呼吸控制法古法秘传呼吸控制法

眩晕式呼吸控制法清洁法涅涕法--鼻道清洁道缔法--胃道清洁璫力--肠道清洁

巴斯缔法--结肠清洁圣光调息法--前脑清洁一点凝视法--眼睛清洁放松挺尸式鳄鱼变式

兔子变式

### 第四章 冥想在身边--开始进入完美世界生活中的冥想饮食与冥想

[显示全部信息](#)

## 前言

瑜伽，历经数千年，身、心、灵的统一使我们摆脱了肉体的痛苦和精神的禁锢，带来了身体的健康和精神的净化。得知我的学生将出版《瑜伽冥想全图解》，我向先贤Manu深深地鞠躬，感谢他的指引。20多年前，有个调皮的男孩闯入我的静修地，第一眼看到他，他的眼睛闪着光亮，那是希望与智慧。我知道这个男孩会创造出自己的天地，因此我用先贤Manu的名号为他命名。欣慰的是，他的确用智慧点亮了希望。这本《瑜伽冥想全图解》秉承印度传统瑜伽体系，结合Manu多年的练习和教学经验。对于中国读者来说，瑜伽似乎总是神秘的，因此Manu用通俗的语言揭开瑜伽冥想的神秘面纱。瑜伽冥想的坐姿、手印、呼吸控制法、清洁法、放松，都是Manu在印度传统瑜伽体系的基础上，结合中国的情况创编而成的。希望每一位读者能够通过这本书对纯粹的印度瑜伽有所了解，祝福每一位读者在瑜伽中分享宁静和谐。

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)