

《瑜伽--气功与冥想》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年04月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500902355

编辑推荐

瑜伽起源于印度，是古代印度哲学弥曼差等六大派中的一派。瑜伽是梵文词，意思是自我和原始动因的结合或一致。从广义讲，瑜伽是哲学，从狭义讲瑜伽是一种精神和肉体结合的运动。现在一般讲瑜伽，是指练功方法，用来增进人们的身体、心智和精神的健康。当然练功方法也有哲学指导思想，二者不可分割。瑜伽流派很多，从哲学来讲有因明论派、胜论派、数论派、瑜伽派、弥曼差派、吠檀多派。作为修行和练功方法的瑜伽，体系也很多，如哈他瑜伽、八支分法瑜伽、智瑜伽、咀多罗瑜伽、语音冥想瑜伽、实践瑜伽、爱心服务瑜伽等。

内容简介

《瑜伽——气功与冥想》是一本比较完整、内容详尽、颇具权威性的著作。柏忠言瑜伽大师和他的弟子外籍华人张蕙兰女士是东西方瑜伽学院的创始人，他们多年从事修习和教授瑜伽功法，对瑜伽功法有较深的造诣。他们写本书是为了向我国读者介绍瑜伽，读者们可以从中选择适合于自己条件的功法来做，而且也可对瑜伽的哲学思想和宗旨有个初步的了解。

《瑜伽——气功与冥想》一书与悠久古老的瑜伽艺术一样，不但经得起且早就通过时间的验证了。

此书内容是如此的广博精深，纵使已跟着习练了多年，但每次再读时，却总有更新的资讯出现。所以在瑜伽的领域里，无论你是初学或已是资深修习者，在未来多年的日常生活中，你都能从书中找到不同凡响、实用性极高的宝藏，这是我们坚信不疑的。

作者简介

张蕙兰在二十多年前，就已经开始把瑜伽的赠予传递给别人了。当她只有17岁时，就开始认真探讨和习练瑜伽。在接受了柏忠言先生的启发与严格专门训练及其他瑜伽前辈们的指点后，蕙兰开始在全国各地免费地传授瑜伽课程，深切渴望能为中国人民服务，她知识把瑜伽带给中国人就是她

目录

导论

把中国气功和印度瑜伽共治一炉

怎样按本书学习瑜伽

工间瑜伽练习

第一篇 瑜伽姿势（阿萨那）和瑜伽洁净功法

第一章 瑜伽姿势练习——导言

第二章 瑜伽姿势学习课程与日常修习计划介绍

第一节 姿势学习课程

第二节 姿势日常修习计划

第三节 年纪较大者用的特别学习课程

第四节 姿势日常修习计划（年纪较大者用）

第三章 瑜伽姿势功法（阿萨那）

第一节 肘部练习

肩旋转式

膝旋转与弯曲练习

脚踝练习

脚趾练习

半莲花膝部练习

动物放松功

蹬自行车式

腿旋转式

英雄式

顶峰式

韦史努式

蛙式

神猴哈努曼式

牛面式

第二节 蹲式

敬礼式

鸭行式

放气式

花环式

第三节 罐头开启器和炮弹式

下半身摇动式

船式

上伸腿式

猫伸展式

虎式

摇摆式

半舰式

.....

第四章 瑜伽

第五章 结语

第二篇 瑜伽松弛功

第六章 瑜伽休息术——导言

第三篇 超脱于心灵功

第七章 自觉——导言

第四篇 瑜伽冥想及有关功法

第八章 瑜伽冥想的目的是

第九章 克服愚昧无知、激情和善良三态的影响

第十章 瑜伽冥想前的预备功和其他瑜伽冥想法——导言

第十一章 瑜伽师论人的构成和瑜伽经络系统

第十二章 瑜伽冥想姿势（阿萨那）——导言

第十三章 调息法——导言

第十四章 收束法和契合法——导言

第十五章 提升生命之气——导言

第十六章 瑜伽语音冥想——导言

第十七章 几种不同形式的禅（冥想）

第十八章 瑜伽冥想结语

第五篇 习瑜伽者的生活方式

第十九章 生活方式——导言

全书的结束语

附录 疗效及对人体各门路分锻炼作用的索引

作者简介

媒体评论

书评 瑜伽和印度教 印度教对于灵魂和肉体的关系是这样认为：生命不是以生为始，以死而终，而是无穷无尽一系列生命之中的一个环节，每一段生命都是有前世造作的行为（业）所决定。

动物、人和神的存在都是这个连锁中的环节。一个人的善良品行，可以使他升天，邪恶

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)