

# 《蕙兰瑜伽——瑜伽的赠予（含光盘）》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2007年04月01日

开本：

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500931652

## 作者简介

张蕙兰生长于香港，当她只有17岁时，就开始认真探讨和习练瑜伽。在接受了造诣深厚正统的瑜伽宗师——悉达斯瓦鲁普阿南达（柏忠言）的启发与严格专门训练，以及其他瑜伽前辈们的指点后，开始在全国各地免费传授瑜伽课程，深切渴望能为中国人民服务。她知道把瑜伽带给中国人就

## 目录

### 前言

### 出版缘起

### 第一章 瑜伽导论

瑜伽是一份赠予

瑜伽：易学有效终身受益

瑜伽的历史

瑜伽：一门世界性的科学

四个主要的瑜伽步骤

1.姿势扮演的角色

2.瑜伽呼吸术

3.瑜伽放松术

放松术本身就是一种技法

放松术配合瑜伽呼吸

放松术配合语音冥想

4.瑜伽语音冥想：内在的安宁和喜悦

压力破坏您的健康

精细的神经系统

8个重要的气轮

第一章 在开始之前 如何使瑜伽练习安全有效

体验瑜伽

家居习练——安然舒泰

营造理想的瑜伽小天地

瑜伽为您节省了时间

瑜伽的实践

每日瑜伽

清晨瑜伽

傍晚和睡前的瑜伽

日间瑜伽

三个简易单元

使瑜伽姿势安全有效

姿势练习安全指南

咨询医生

要听从身体的感受

对自己负责

不可攀比

别过度拉扯

不要勉强

要有耐心

新兴的“混合瑜伽”

其他建议和预防事项

一般原则

让身体活动自如

放松

呼吸

从简入手

为自己度身定制

第三章 姿势课程（一）

风吹树式

蜂雀式

折叠三角式

绕臂扭转式（双生龙）

跳水式

克尔史那式

瑜伽姿势对精细神经系统的作用

磨豆式

简易箭式

回飞棒式

简易轮式

简化扭脊式

简化弓式

迷你坐

头转动式

炮弹式

放松与冥想（一）

手指契合法

结合呼吸的瑜伽语音冥想

第四章 姿势课程（二）

增强精力呼吸法

颈部练习

踮脚蹲式

.....

第五章 姿势课程（三）

第六章 其他姿势  
第七章 瑜伽的基础  
第八章 自我认知  
第九章 瑜伽语音冥想  
结束语  
更多资讯

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)