

《杼心安神瑜珈》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012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：9787807058298

内容简介

百万畅销书美体专家曲影导师倾心教授舒心安神瑜伽31式，帮助你排遣心中的压抑，找到心灵与自然的接口。心灵瑜伽伟大的目的“灵的法则”是引导人们了解每个人内在的潜能，将身体作为容器，借心灵的修炼，倾注精神以高尚的言论、正面积极的能量，抛弃那些黑暗、仇恨、恐惧、自私、胆怯、沮丧的负能量，和谐地将肉体与精神的健康结合在一起，使这个世界变得更美好。现在就让我们开始这次心灵瑜伽的旅程，记住生命之美在于练习！瑜伽，让我们拥有美丽的生活。

目录

第一章神入的瑜伽

- 一、瑜伽的起源
- 二、何谓“心灵瑜伽”
- 三、修炼要诀
- 四、瑜伽包括身、心、灵三个方面

第二章精神的瑜伽——心灵升华，感悟人生

- 一、领悟的瑜伽
- 二、真爱的瑜伽
- 三、和谐的瑜伽
- 四、命运的瑜伽
- 五、动力的瑜伽

第三章生命的瑜伽——追寻根源，养护生命

- 一、瑜伽的起源
 - 二、何谓“心灵瑜伽”
 - 三、修炼要诀
 - 四、瑜伽包括身、心、灵三个方面
- ### 第二章精神的瑜伽——心灵升华，感悟人生
- 一、领悟的瑜伽
 - 二、真爱的瑜伽
 - 三、和谐的瑜伽
 - 四、命运的瑜伽
 - 五、动力的瑜伽
- ### 第三章生命的瑜伽——追寻根源，养护生命
- 一、瑜伽唤起调和，回复身体本能治愈力
 - 二、以心灵的和谐来治疗身体
 - 三、瑜伽——诱导睡眠的良方
 - 四、瑜伽——进入舒泰的捷径

第四章生命之泉——瑜伽呼吸法

- 一、瑜伽的呼吸原则
 - 二、瑜伽呼吸法
- ### 第五章曲影瑜伽健身房
- 一、调整自律神经，排除身体干扰改善失眠调理更年期不适解除压力消除疲劳调整自律神经失调
 - 二、心理疏导，消除精神困扰解除抑郁治疗歇斯底里调和精神官能症
 - 三、完善心态，打造优秀心理素质平和心态提升自信优雅气质增加勇气
 - 四、开启大脑机能，提高思维能力提高记忆力加强专注力
 - 五、修善性格，塑造谦和品质走出狭隘，开阔心胸改善急躁脾气，轻松降肝火纠正粗心大意，培养细腻度

第六章思想的洗礼——冥想行法一、冥想的意义与目的二、冥想需要的用品
三、冥想中手印的意义四、怎样进入冥想状态

第七章曲影清心堂一、神奇的回春术—断食法二、瑜伽的纪律——持戒与精进

[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)