

《王瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500942955

编辑推荐

目前国内瑜伽行业发展非常迅速，而市场上瑜伽书籍更多是以时尚类型为主，而且鱼目混杂，真正具有权威性及收藏价值的书籍甚少，给练习者带来了诸多的不便。作者林晓海在专门研究了印度古老四大瑜伽派系之后，结合中国的国情，在传承古老印度王瑜伽的理论基础之上，将对人身心有益的瑜伽训练法进行融汇贯通，编写成《王瑜伽》。希望通过此书可以帮助练习者在瑜伽的练习中不仅获得身体的健康，

内容简介

《瑜伽经》中所阐述的王瑜伽体系强调瑜伽训练分为八个步骤，被喻为瑜伽世界的一张地图。所以，林晓海的《王瑜伽》将主要以八个大的步骤，阐述从古至今的各个瑜伽派系，其中包含流行广泛的哈达瑜伽体系内容。《王瑜伽》的出版旨在为广大瑜伽爱好者提供更丰富的理论知识，其中包含了瑜伽体位、清洁法、契合法、收束法、调息法、冥想法、休息术、瑜伽饮食等内容。

作者简介

Ram Lin 林晓海 中国印度有好协会理事 中国国际瑜伽大会秘书长 资深瑜伽导师
印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师 蝉舟瑜伽馆教学总监
蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的编排与设计开发
国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师
国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师 《健与美》杂志瑜伽专栏顾问
2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练 专业学习运动康复医

学，对中国传统医学与西方医学都有深入研究；多次走访印度，先后从师于DRUGH、K RISHNA、CHAND、ARYA、HAZARIKA等瑜伽大师。历经7年系统研习印度古典的八支分法瑜伽(王瑜伽)，现致力于瑜伽在人体康复医学上的应用研究。

目录

???	????
???	??????
???	??????????????
???	??????
???	??????????????
???	??????
???	?????????? ??
???	??????????
???	??????????
???	?????????? ??
???	??????????
???	??????
???	??????
???	??????????—?????????
???	?????????? ??
???	??????????????
???	????????????????
???	??????????????
???	?????????? ??
???	??????????????
???	??????
???	??????
???	??????
???	??????BANDHA
???	??????
???	?????????? ??
???	??????????
???	??????
???	?????????? ??
???	??????
???	??????????????

??? ???????—?????
??? ?????? ??
??? ??????
??? ??????????
??? ?????????
??? ?????????
??? ??????
??? ?????????
??? ?????????
??? ?????????
??? ?????????
??? ?????????

在线试读部分章节

第二节 瑜伽饮食

瑜伽倡导的饮食方式是我们提倡瑜伽生活方式最为重要的一个环节。要想增进瑜伽练习的效果就必须采用瑜伽的饮食原则。许多人担心进行瑜伽的饮食会导致营养不良。事实上，对于我们现代人来讲，我们生病的很多原因不是由于营养不良，而是由于饮食过量、不合理所致。正如瑜伽中讲到的我们生病的两个主要原因：一个是由于想得太多，另一个就是吃得过多所致！这一观点和医学上讲到的“病从口入”的观点达成了某种契合。谈到吃得太多会导致产生的疾病，相信很多人都非常清楚。如高血压、肥胖症、糖尿病等都属于富贵病，生活改善使我们吃了过多的食物，由于饮食结构不合理导致疾病的产生。饮食会影响我们的情志、甚至性格，这些都将在本章给大家阐释。关于瑜伽的断食法，和中国道家的“避谷”相似。自然界的动物可以良好地繁衍生存，很重要的一个原因就是动物经常会面临没有食物、饥饿的状态。而对于人来讲，我们的器官机能可以休息，人的精力反而更加旺盛。就像我们大家刚吃饱饭会犯困，而饥饿时，精力会集中，不会睡觉。本节我们就将详细地阐释瑜伽的科学饮食观。

一、瑜伽饮食与宇宙力量

瑜伽视宇宙为一体，万事万物都是宇宙本体的显现，所有万物的内在都存在着宇宙运行的势能。宇宙运行势能有三种：悦性力量、变性力量和惰性力量。悦性力量赋予万物富有生机、快乐和喜悦；变性力量赋予万物不定善变；惰性力量…… P18

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)