

<<蕙兰瑜伽1>>

图书基本信息

书名：<<蕙兰瑜伽1>>

13位ISBN编号：9787534591822

10位ISBN编号：7534591821

出版时间：2012-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张蕙兰,柏忠言

页数：278

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;蕙兰瑜伽1&gt;&gt;

## 前言

回首往事，好似弹指一挥间。

每当我们回想起30多年来与大家分享瑜伽的历程，心中就会充满了温馨的喜乐。

感慨之余，我们深知我们的服务工作是微不足道的，但付出使我们领悟到了人生更深层的意义，我们为有机会服务于大众而感到无比荣幸，就像我们在《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》中所说——真诚服务他人的快乐是最大的快乐。

好似月有阴晴圆缺，国内近年来各种慢性疾病的患病率激增，使我们感到忧虑。

由于其中许多的疾病都与生活方式有关，因此我们感到若能及时调整日常生活方式，就能改善身体的健康状况和预防疾病。

这也是我们急切编写此书的目的之一。

我们的衣食住行及生活习惯对健康会产生积极或负面的影响。

瑜伽生活方式的各项练习和技法，就是针对目前不良身体现状的一个全面处方，能让我们达到最佳的状态。

诚然，遵循瑜伽生活方式并不意味着百病不生，或有获得绝对完美健康的魔力，但的确能极大地提升生活质量，并降低因生活方式造成的疾病患病率。

所以，我们非常高兴能通过本书，与您分享如何将瑜伽的健康防病秘诀运用到生活的各个环节中，包括饮食、锻炼、舒缓身心、减压放松、体重控制、孕期及产后保健、提升先天自愈能力等。

书中所教授的瑜伽姿势和呼吸练习、收束法和契合法是我们认为最容易习练，并对减轻常见的健康问题最为有益的。

此外，本书还配有一张DVD光盘，演示了书中大部分的技法，更便于读者快速学练。

我们一贯的宗旨是：把最有价值和实用性的瑜伽技法介绍给大家，促进大众健康，预防和减少当代多种常见疾病发生。

除本书中所介绍的各种瑜伽生活方式练习之外，我们还隆重推荐给各位读者瑜伽中最伟大的珍宝——瑜伽语音冥想，以减轻焦虑、愤怒、空虚，并让大家认知到人生最深层的快乐。

本书中所有的瑜伽练习和技法，均相互协同作用，对平衡、滋养、增强我们身心和精神的安宁健康都有良好的影响。

此乃瑜伽的全面完整性特质，这使瑜伽犹如万绿丛中一朵红花，成为引人瞩目的、真正独特而有效的养生方法。

为了让您从本书中获得最大的效益，我们也大力推荐这套瑜伽生活方式系列丛书中的另外两本：《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》深入探讨了瑜伽冥想的实际应用以及精神之爱和内在智慧的培养，有助于您迈入深广的境界，领悟真正生命目的，并获至幸福的秘诀所在；《蕙兰瑜伽3：基础姿势与技法攻略》不仅有本书所介绍的每一个收束法、契合法和瑜伽呼吸练习的详细阐述，还提供全面与安全有效的瑜伽锻炼诀窍。

我们还想邀请您登录[www.huilanyujia.com](http://www.huilanyujia.com) / ylsj网站来配合本书的阅读，使您能便捷浏览更多瑜伽生活方式的相关讯息。

饮水思源感恩心，勿忘众人一片情。

我们编写这本书的目的，是希望各位亲爱的读者朋友们少走弯路，能帮助你们的瑜伽练习事半功倍，同时希望您能接受我们这份真诚的心，与您共享这些流芳至今的练习技法，祝各位瑜伽之旅一帆风顺，并预祝各位的人生圆满成功！

真挚献上最美好的祝福！

张蕙兰 柏忠言

## <<蕙兰瑜伽1>>

### 内容概要

张蕙兰《蕙兰瑜伽》系列共分为三卷。

在本卷《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》中，首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法，瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解永葆健康的瑜伽秘密。

在本书的配套DVD中，蕙兰轻声示范哼唱冥想语音，带您练习3种瑜伽语音冥想技法，放松身心；蕙兰女儿莎媞雅等示范如何安全练习36个瑜伽姿势、7个呼吸练习和6个收束法与契合法，指导您选择最适合自己的方法；蕙兰莎媞雅演示“释压与定心课程”，助您有效消除压力；资深瑜伽师分步骤详解“涅槃”养生法，让您进入活力充沛的状态；莎媞雅深情与您分享瑜伽为自己和家人带来的益处，愿您能从中获得启迪。

## <<蕙兰瑜伽1>>

### 作者简介

#### 张蕙兰

生长于中国香港，17岁时开始练习瑜伽，接受了造诣深厚的瑜伽宗师柏忠言的启发与专门训练，1980年在中国内地传授瑜伽课程，1985年，她通过中央电视台把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，蔚然成风，被称为中国瑜伽之母。蕙兰不仅对激发了席卷全球的瑜伽热潮有极大贡献，也改变了亿万练习者的生存方式和世界瑜伽文明，成为世界上为数不多的顶级瑜伽导师之一。

#### 柏忠言

当代造诣深厚的正统瑜伽宗师，童年在夏威夷度过，16岁时接触到瑜伽和东方哲学思想，开始练习瑜伽，致力于研究瑜伽哲学。20世纪70年代末他在香港做瑜伽演讲，张蕙兰开始接受了他的严格熏陶和训练。1980年他和张蕙兰一起访问中国，并在全国巡回演讲。他教授瑜伽40余年，学生遍布世界各地。

## <<蕙兰瑜伽1>>

### 书籍目录

- 第一章 瑜伽饮食最养生
  - 有助健康的瑜伽饮食
  - 你应该知道的几种瑜伽饮食
- 第二章 瑜伽睡眠三步走
  - 睡眠对健康的重要意义
  - “ 晚安入睡法 ” —— 优质睡眠三步骤
  - 其他提示和建议
- 第三章 最古老的瑜伽养生方法
  - 涅梯法、 纳斯雅法和断食法
  - 其他提示和建议
- 第四章 释压与冥想课程
  - 压力对身心健康的危害
  - 神清气爽释压与定心课程
  - 瑜伽语音冥想
- 第五章 瑜伽姿势、呼吸练习和收束契合法具体指导
  - 瑜伽锻炼使我们的生活健康快乐
  - 安全指南和提示
  - 瑜伽姿势
  - 瑜伽呼吸
  - 收束法和契合法
- 第六章 遵循瑜伽生活方式调理常见疾病
  - 调理消化系统疾病
  - 调理呼吸系统疾病
  - 调理骨科疾病及肌肉疼痛
  - 调理内分泌失调
  - 根除常见亚健康问题
  - 调理常见慢性病
- 第七章 塑身瑜伽和孕期瑜伽
  - 保持理想的体重
  - 为母子带来健康安宁

## &lt;&lt;蕙兰瑜伽1&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：晒太阳的益处 瑜伽练习者一直相信，经常晒太阳的好处不胜枚举，而越来越多的现代科学家也发现了晒太阳的益处。

例如：科学研究发现，阳光是人体合成维生素D的必需条件。

维生素D又被称为“阳光维生素”，是皮肤细胞接触阳光中的中波紫外线（UV—B）时生成的，它作用重大，可以帮助维持人体免疫系统的健康，坚固牙齿和骨骼，还有助于预防儿童软骨症、骨质疏松症、心脏病、乳腺癌、前列腺癌和结肠癌等多种疾病。

瑜伽观点还认为，多晒太阳心情好，现代科学也得出了相同的结论。

科学研究已证实，血清素含量对人的情绪有非常重要的影响，如果血清素含量低，会导致抑郁和其他的情绪失调。

而阳光能刺激视神经，向大脑发送信号，增加血清素的分泌，还能通过合成人体维生素D来提高大脑中血清素的含量，让人保持愉悦的心情。

晒太阳的注意事项 晒太阳有这么多好处，但又不可过度暴晒，一般而言，皮肤较为白皙的人每周晒3~4次太阳，每次10~20分钟，就能满足人体制造维生素D的需求了。

如果为了人工合成维生素D，最好选择在上午10点到下午2点这段阳光充足的时间晒太阳。

天气十分炎热时，每次晒5~10分钟即可（友情提示：如果是在炎热的季节坐在阳光下晒太阳，一定要戴遮阳帽）。

需要提醒的是，晒太阳虽有益身心健康，但也不应选择日正当中连续两三个小时近乎全裸地曝晒。

吸收少量阳光能“养形养神”，让人健康有活力，过多则耗精气神，还有患皮肤癌之虞。

我们应随季节变化，根据自身经验来决定晒多久才能获得好的效果，而且要合成维生素D根本无需全裸地晒太阳，穿短袖衬衫和短裤即可。

另外要特别注意的是，过多地接受曝晒很容易使人体的黑痣转为黑素瘤或皮肤癌，晒太阳时一定要穿戴防晒衣物将有痣的部位遮盖起来。

<<蕙兰瑜伽1>>

媒体关注与评论

瑜伽让我知道了人世间确实有真正的快乐，从那一刻开始，我的生命永远地改变了。  
&mdash;&mdash;张蕙兰

## <<蕙兰瑜伽1>>

### 编辑推荐

《蕙兰瑜伽1(生活方式与自然疗愈)》首次为您奉上张氏独家饮食秘诀的瑜伽养生方法、针对人体8大系统的瑜伽防病治病疗法，缓解亚健康、慢养机体、小病一扫光。

《蕙兰瑜伽1(生活方式与自然疗愈)》还是最基础、最权威、最安全的完美瑜伽教学范本，蕙兰专门为您奉上专为此书拍摄的360度高清珍贵照片及与其配套的DVD光盘，愿您能从中获得启迪，足不出户即可使蕙兰成为您的私人瑜伽教练。



<<蕙兰瑜伽1>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>