

<<瑜伽练习挂图>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练习挂图>>

13位ISBN编号：9787535739834

10位ISBN编号：7535739830

出版时间：2004-5

出版时间：第1版 (2004年6月1日)

作者：温静

页数：3

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>

<<瑜伽练习挂图>>

内容概要

瑜伽的一个基本前提是用冷静清醒的方式来集中和保持当前的注意力，从而获得健康的意识状态。姿势练习和呼吸也能集中精力，可以等自己把注意力集中在当前——这是冥想的最终目标。

进入冥想的途径不一。

比如说，可以将注意力集中到一个事物，一个意念，一个字，甚至一名话上。

要注意刚开始时，冥想并不是在于你可以保持思想和清晰集中的时间有多长，而是在于培养反复转移注意力到某个选定目标上的能力。

思想分散游移是不可避免的，因为思维和感情不断变化会影响注意力的集中。

一旦你发现自己走神。

只需将注意力转回既定的焦点即可。

随着你逐渐学会控制思想感情的起伏，注意力就慢慢不易被分散。

在思想分散时，不要泄气，只要再重新集中注意力就可以了。

<<瑜伽练习挂图>>

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>