

<<瑜伽疗法>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽疗法>>

13位ISBN编号：9787536695696

10位ISBN编号：7536695691

出版时间：2008-4

出版时间：重庆出版社

作者：印度自然疗法和瑜伽研究所

页数：137

字数：111000

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>

## <<瑜伽疗法>>

### 内容概要

本书告诉你不用药物治疗疾病。

调养身体的智慧。

印度自然疗法已有5000年的历史，它崇尚以自然纯粹的生活方式、绿色天然的方式和手段，恢复人体的平衡，重建健康。

起源于印度的瑜伽不仅是一种健身方式，更可以配合治疗心理及身体的种种疾病。

本书教你正宗的瑜伽体式、瑜伽洁净法及调息法等等一系列方法，这些方法比昂贵的医药和危险的手术更能帮助我们消除疾病。

## <<瑜伽疗法>>

### 书籍目录

序言前言 瑜伽概论 瑜伽的分类 瑜伽八支修行法 内外瑜伽 准备和注意事项 瑜伽的功效  
瑜伽洁净术 净胃术 净鼻术 净额术 面部蒸汽法 漱口 筒式海螺净肠术 天然明目素 凝  
视法与双掌闭眼 向太阳致敬式 瑜伽体式 仰卧式 俯卧式 坐式 站式 眼部保健 换  
气与呼吸 瑜伽全式呼吸法练习 膈式呼吸 胸式呼吸 肺呼吸练习 调息法 什么是 阴阳调息  
法 放松调息法 圣光调息法 风箱式调息法 阳脉调息法 阴脉调息法 交替呼吸法 喉式呼吸法  
冷调息法 嘶式瑜伽调息法 Sadanta调息法 蜂式调息法 收束法和契合法的作用 收颌收束法  
会阴收束法 腹部收束法 契合法的作用 瑜伽睡眠法 怎样练习瑜伽睡眠 各种疾病的瑜伽  
治疗法参考文献

## &lt;&lt;瑜伽疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：瑜伽概论 瑜伽能让我们的生活变得更加美好。

它可以确保工作的高效，更好地调节思绪。

通过瑜伽人们能够达到身体和精神的双重协调。

瑜伽是印度一门有着悠远历史的身心修炼方法，它能将人类的本性在生理、精神、道德以及智力层面通过洁净术（Kriya）、瑜伽体式（Asana）、调息法（Pranayama）、瑜伽睡眠法（Yoga Nidra）整合起来。

瑜伽的目的是帮助人类个体意识与宇宙苍穹完美结合，这同样也是一个自我领悟，发挥自身潜能以及达到精神静定的过程。

瑜伽是什么？

帕檀贾利（Maharshi Patanjali《瑜伽经》作者）将它定义为：瑜伽是对脑海中思维波的控制，它是生命的法门，它的终极目的是帮助人类超越自身肉体，保持心智。

瑜伽即和谐（Samatvam Yoga Uchyatei）。

瑜伽的分类1.业报瑜伽这类瑜伽强调的是无私的奉献以及对神的不求回报的侍奉。

2.虔敬瑜伽这类瑜伽强调信奉神，遵从神的意志，全身心地投入对神虔诚而又谦卑的歌颂、吟唱与呼唤中。

3.胜王瑜伽这是由帕檀贾利创立的对人体生理和心理加以科学控制的瑜伽心法，即瑜伽八支修行法（Astanga Yoga）。

4.智慧瑜伽这是一种通过巧妙方法克服身体对心灵的束缚来学习知识，思考和冥想并最终达到至善境界的瑜伽功法。

<<瑜伽疗法>>

编辑推荐

<<瑜伽疗法>>

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>