

<<图解瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787806759530

10位ISBN编号：7806759530

出版时间：2012-1

出版时间：唐译 内蒙古文化出版社 (2012-01出版)

作者：唐译

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>

<<图解瑜伽大全>>

前言

“瑜伽”主要来源于古印度梵语“yug”或“yuj”，它被定义为“一致”、“结合”或者“和谐”的意思。

瑜伽最早产生于《瑜伽经》，是古印度的一些苦行僧人们在修行的过程中，通过观察植物，进而根据它们一些特定的生存方式参悟出来的一套关于修行的哲学理论体系。

随后又慢慢地发明了一些有助于修炼的体位动作，将瑜伽进一步完善，使其成为一套理论和动作相结合并有助于健身养生的统一体系。

瑜伽理论主要通过提升人们的意识，来帮助他们充分发挥自己的潜能。

而瑜伽姿势主要运用古老且易于掌握的方法，将人们的生理、心理、情感和精神方面的能力进一步提高，使人们达到身体、心灵与精神的和谐统一。

古印度的人们一直以来都相信人可以与天合而为一，他们将不同的瑜伽修炼方法融入日常生活中，并且对此奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想以及宇宙的自然和创造。

近年来在世界的多个不同地方都掀起一股瑜伽热，但是这不仅仅是一套流行或时髦的健身运动这么简单。

瑜伽是一个非常古老的关于能量知识的修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。

瑜伽的基础建立在古印度的哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。

古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

瑜伽经过近几年的发展已经被分为好多个分支，现代的瑜伽健身馆更是数不胜数，它们大部分都是将瑜伽的体位法配合着呼吸法作为主要的培训内容。

相应练习瑜伽的人们也在逐年递增，有各个年龄阶段的人们，男女皆有。

人们练习瑜伽还是抱着一些特定目的，有人可能是为了塑造体形，有人主要是为了锻炼身体，也有人是为了释放生活工作带来的压力。

不管人们出于什么目的，都是值得去练习瑜伽的，因为瑜伽是一种有益于身体健康的运动体系，有其特定的象征。

有一部分人们通过参阅一些与瑜伽有关的书籍，并依照书籍上所说的方法进行自我修习。

参阅书籍最大的好处就是可以随意地安排自己的时间，想在什么时间练习就可以在什么时间练习，不必为了练习瑜伽而特意在繁忙的生活和工作中挤出时间去参加培训课程。

曾经听说“一书在手，别无所求”，这本《图解瑜伽大全》从瑜伽的起源开始叙述了与瑜伽有关的主要修行方式——冥想，并深入探讨了冥想带给人们的种种好处。

对于瑜伽的体位法、收束法以及呼吸法都作了比较详细的介绍，并且在第六篇针对人体的主要系统，介绍了适合的瑜伽体位动作，可以帮助人们调节身体，增强各个身体系统的功能，提高人体的健康。

在末篇为瑜伽爱好者提供了几种不同功效的瑜伽动作序列，希望能给读者带来小小的帮助。

现在人们大多都处于一种紧张而又繁忙的生活方式中，随着社会的不断发展，人们将过多的时间都花费在对物质生活的追逐上，很少有时间去放松并享受生活。

在这里建议忙碌的人们不妨在每周休息或者逛街的时间里抽出几个小时，慢慢地享受生活的同时为紧张而疲劳的身体充充电。

<<图解瑜伽大全>>

内容概要

《图解瑜伽大全(精编美绘版)》内容涵盖了瑜伽的方方面面，从瑜伽的历史到现在的分支流派，从最重要的瑜伽传承者到瑜伽的姿势练习、呼吸技巧和冥想，再到瑜伽的生理、心理功效及瑜伽治病的原理，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习，《图解瑜伽大全(精编美绘版)》是一部真正意义上的瑜伽百科全书。

<<图解瑜伽大全>>

书籍目录

第一篇瑜伽的起源 第1节瑜伽和古印度 瑜伽的由来 至尊人格首神——奎师那 第2节瑜伽的发展 前古典时期 古典时期 后古典时期 现代瑜伽 第3节瑜伽的分类 智瑜伽 业瑜伽 信仰瑜伽 哈他瑜伽 王瑜伽 昆达利尼瑜伽 四季养生瑜伽 密宗瑜伽 高温瑜伽 艾扬格辅助治疗瑜伽 双人瑜伽 孕妇瑜伽 亲子瑜伽（母婴瑜伽） 第4节瑜伽和冥想 冥想及其方法 五个身体层和人的身体脉轮 冥想预备练习 冥想与古那 打开人体脉轮 冥想练习 冥想五持戒 冥想脉轮 第二篇瑜伽的练习 第1节瑜伽的修炼技巧 空腹最佳 不要超越极限 懂得适可而止 第2节瑜伽者的饮食 适量饮水 素食为主 摄入优质蛋白质 饮食清淡 适量地摄入碳水化合物 多吃蔬菜和水果 食用坚果类，保证营养的全面 远离高油脂类食品 远离变性食物 第3节瑜伽的修习方法 道德规范 内外净化 体位法 呼吸法 制感法 执持法 入定法 三摩地境界 第4节瑜伽练习中的八个误区 许多人认为自己身板太硬所以不适合练习瑜伽 瑜伽并非人们所想仅仅是一种减肥 运动瑜伽是一种专属于女性的运动 团体练习瑜伽才有氛围 瑜伽和柔术以及舞蹈都是一样的 瑜伽练习最大的痛苦就是难以坚持 瑜伽动作的难度越高越有助于身体的健康 练习瑜伽很久后肌肉不仅没有减少反而变得更结实了 第5节女性修习瑜伽必知的八大要领 尽情地呼吸 练习前的热身 要运动就要学会放松 将感觉作为练习的引导者 将注意力集中在练习上 追求身体的平衡 坚持是获得效果的基础 爱上瑜伽带给身体的感觉 第6节练习瑜伽的益处 活力增加 年轻身心 延年益寿 增强抵抗力 改善视力和听力 改善心智和情绪 第三篇瑜伽呼吸法 第1节自然呼吸法 第2节横膈膜呼吸法 腹式呼吸 胸式呼吸 肩式呼吸 第3节瑜伽完全呼吸法 第4节喉呼吸法 第5节鼻孔交替呼吸法 第6节双重呼吸 第7节蜂鸣式呼吸法和伏地椭圆 第四篇瑜伽收束法和凝视法 第1节瑜伽收束法 收颌收束法 收腹收束法 会阴收束法 庞达三收束法 第2节瑜伽凝视法 第五篇瑜伽体位法 站式 山式 战士式 三角式 叭喇狗式 幻椅式 鸵鸟式 坐式 莲花式 内收莲花坐式 手杖式 摇篮式 束角式 跪坐式 至善坐 坐广角式 车轮式 英雄式 向上弓式 向上弓调整式 向后弯向上弓式 下犬式 狮子式 平衡式 鹰式 树式 脚尖式 船式 半月式 舞者式 鹤式 弯曲肱二头肌单抬脚式 火箭人式 四肢支撑式 孔雀式 平躺放松式 仰尸式 双膝到胸式 婴儿式 仰卧英雄式 卧手抓脚趾腿伸展式 支撑桥式 仰卧式和俯卧式 鱼式 眼镜蛇式 交叉枕式 上犬式 骆驼式 蝗虫式 猫式 调息 前曲伸展式 花环式 劈叉式 前曲伸展式 侧前伸展式 半莲花加强前曲伸展式 背部前曲伸展坐式 头碰膝前曲伸展坐式 倒立式 肩倒立式 肩倒立桥式 犁式 靠墙倒立式 头倒立式 手倒立式 头倒立式调整式 安宁镇静的动作套路 转体式 脊柱扭转式 圣哲玛里琪 简单坐转体式 简单坐转体一式 站立转体式 交叉腿转体式 英雄转体式 放松动作套路 结束姿势 肩倒立式调整式 膝碰耳犁式 胎儿式 拱背伸腿式 闭莲式 身印式 头倒立双腿90° 第六篇瑜伽与疾病 第1节呼吸篇 呼吸系统和主要的呼吸机制 常见的呼吸疾病 对应的治疗和方法 第2节神经内分泌篇 神经系统和内分泌系统 压力与生理学 常见的神经内分泌疾病 对应的治疗和方法 第3节消化篇 消化系统和器官 比较常见的消化疾病 对应的治疗和方法 第4节心血管系统篇 心脏 血液及其功能 血液循环系统和血压 常见的心血管疾病 相关的治疗及方法 第5节生殖泌尿篇 泌尿系统 生殖系统 比较常见的生殖泌尿疾病 相应的治疗和方法 第6节脊柱篇 脊柱的发展 脊柱的组成和功能 背部常见的问题 相关的治疗和方法 第7节淋巴、免疫系统篇 免疫系统 淋巴系统 对疾病的抵抗力 常见的免疫疾病 相关的治疗及方法 第七篇简单的瑜伽套式 第1节减肥瑜伽 婴儿式 山式 前曲伸展式 猫式 眼镜蛇式 蝴蝶式 树式 骆驼式 第2节产后恢复瑜伽 船式 猫伸展式 虎式 双腿背部伸展式 全蝗虫式 坐广角式 脊椎扭转式 第3节修炼气质的瑜伽运动 束角式 坐式 脊柱扭转式 猫伸展式 蜥蜴式 双腿背部伸展式 坐角式 坐广角式 火箭人式 第4节减轻疼痛的瑜伽 肩膀酸痛：手臂拉伸式 头痛：兔子式 消化不良：眼镜蛇式（变式） 颈部僵硬：船式 疲倦：下犬式 腰疼：桥式 生理痛：蝴蝶式

<<图解瑜伽大全>>

章节摘录

版权页：插图：“瑜伽”一词最早出现在古印度的密教梵语圣歌和赞美诗中，这些都是一些圣哲在深度瑜伽冥想状态时所悟，因此被奉为圣典。

距今已有五千多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。

瑜伽的本意是：“与宇宙和至尊联系在一起”，而最高的瑜伽境界就是奎师那意识，与中国传统文化中的“天人合一”的最高境界相似。

在印度北部的喜马拉雅山麓地带，有许多古印度的瑜伽修行者，他们在大自然中修炼身心的时候，无意中发现一些动物和植物，即使它们患病，可是经过一段时间就会自动痊愈。

也就是说它们具有各自独特的治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法。

于是古印度瑜伽修行者就开始观察它们的各种形态，并进行模仿，甚至自身体验，逐渐发明了一套有益身心的锻炼系统，也就是后来的体位法。

这些姿势传承了五千多年，教给人们各种各样的治愈法，让世代的人从中获益。

再后来，有一些高僧们为了追求天人合一的最高境界，他们常常独自隐居在与世隔绝的古老原始森林里，静坐冥想。

在长时间的独居生活中，渐渐从中体悟到了不少的大自然法则。

他们将这些法则运用到人的身上，不断地去感应身体内部的微妙变化，慢慢地学会了和自己的身体对话，开始探索自己的身体，进行健康的维护和调理，获得对疾病创痛的医治本能。

几千年之后，用这些领悟到的自然法则结合体位法衍化出一套理论完整、切实可行的养生健身体系，这就是瑜伽。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件陶器，陶器上面描画着的是印度人做冥想时的形态，据考究这件陶器距今至少有五千年的历史，由此可见瑜伽的历史能够追溯到更久远的年代。

瑜伽境界简单一点来说，瑜就是生理上的动态运动及心灵上的静态练习，也可以说是每天都可以用到的一种生活哲学。

达到对自身心灵的良好理解以及调控，以及熟知并掌握肉身感官是练习瑜伽的主要目的。

正如艾扬格在《光耀生命》中强调的，“达到圆融纯一的状态”。

心意是感官的集中点，只要能够驾驭心意，就代表能够操纵感官；借由感官、身体与有意识的呼吸相互配合来实现对身体的操控。

这些技巧不但有益于肌肉和骨骼的锻炼，而且能够强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，进而激发人体的潜能来促进身体健康。

瑜伽最高境界的完美体现是至尊主的娱乐活动化身。

奎师那是至尊人格首神，这个名字梵文的意思是黑色，中国佛教将它译为“黑天”，因为他具有一切的吸引力，而只有黑色才能吸收光谱中的七种颜色。

他是“毗湿奴”的最主要化身，是万源之源，是至极真理。

在《博伽梵歌》中，他告诉阿朱那说：“我是所有灵性世界和物质世界的根源，一切智慧都起源于我。

我是宇宙之父母、支柱和始祖。

整个宇宙的秩序受我控制。

我是超灵，居于众生心中。

我就是时间。

我是创造，也是毁灭。

我是万物之根基，是息止之地，是永恒的种子。

一切富裕、美丽、灿烂的创造，全来自我辉煌的一闪。

我是韦达曼陀罗中最神圣的音节。

我是非人格梵的基础。

没有智慧者，不能全面认识我。

由于知识浅薄，他们无法认识我永不消逝的、至尊无上的本性。

<<图解瑜伽大全>>

人若能了解我显现和活动的超然本质，离开躯体后，再也不会降生于这个物质世界，他将晋升到我永
回的居所。

在千千万万人之中，可能只有一人追求完美；在那些达到完美的人中，几乎没有一个人能真正了解我
。

伟大的灵魂，奉爱中的瑜伽师，到达我后，永不再重返这充满痛苦的短暂世界，因为他们已达到了最
高的完美境界。

”

<<图解瑜伽大全>>

编辑推荐

《图解瑜伽大全(精编美绘版)》是一本瑜伽专著，书中详细讲授了如何一步一步学习和去教授瑜伽、瑜伽疗法、瑜伽问答以及瑜伽理论和练习技法，作者详尽细致地描写瑜伽所涵概的所有内容，即使是那些没有接触过瑜伽、对瑜伽一无所知的人都能够通过此书很好的理解瑜伽、感悟瑜伽对身体、心灵、精神巨大益处。

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>