第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽五术>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽五术>>

13位ISBN编号：9787811350043

10位ISBN编号：7811350041

出版时间：2008-8

出版时间：北京科文图书业信息技术有限公司

作者：董必明

页数：318

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

前言

本书献给热爱瑜伽的人们。
祝愿每一个人身体健康，快乐地享受每一天。
一、瑜伽简介　（一）瑜伽的渊源　1.瑜伽的产生　“瑜伽”是梵文“Yoga”的译音，源于梵语“优吉”，最初的意思是驾驭牛马。
“瑜伽”二字是由唐朝玄奘翻译的，在此之前佛典的汉语意译为“相应”，是“联结”、“联系”、“结合”、“一致”的意思，即通过练习使自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到和谐统一的最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界，“瑜伽”二字还表示个体与某种高于一切的东西的结合，是为了达到冥想而集中意识之义。
达到了这样的状态，也就进入了完美瑜伽的状态。
瑜伽产生于古印度。
印度位于南亚次大陆，它的东、南、西三面临海，北面则是高耸入云的喜马拉雅山脉。
地处热带，气候炎热；每逢雨季，大雨倾盆，水灾泛滥；而到旱季，气温剧升，有些地区气温最高可达49℃，热风肆虐，树叶凋零，路无行人，野无农夫，鸟不飞，兽不走，地上寸草不生，整个世界静悄悄地暴露在当空烈日的强光照射之下。
洪水、热风带来疾病伤痛，每年都夺去了许多人的生命。
面对艰难困苦，人们产生了困惑和迷茫：人的一生是如此短促，除了受到自然条件的磨难，还要受到疾病痛苦的折磨，人活着究竟是为了什么？
由身体的痛苦而产生了心灵的痛苦，产生了活着的烦恼。
要想长寿而健康地活下去，要想人类繁衍生长，使自己有一个美好的未来，就必须面对“疾病”、“死亡”、“肉体”、“灵魂”及人与宇宙的关系。
五千年以前，带着上述问题的人在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中修行时，无意中发现各种动物患病时能不经任何治疗而自然痊愈，因此他们仔细观察动物，看它们如何适应自然的生活，如何实施有效的呼吸、摄食、排泄、休息、睡眠以及克服疾病。

内容概要

本书从《瑜伽修习之道》中提炼了对现代人最实用的五类修炼术，对瑜伽体姿术、调息术、净化术、放松术和冥想术作了比较全面、规范而系统的介绍，初学者可以从最基本的练起，有一定练习基础的人士也可以从中得到提高。
适合不同年龄、不同性别、不同工种、不同民族和不同宗教的人士练习。
　为了初学者的需要，第一章特别介绍了体姿术的预备姿势、休息姿势、基本手印和热身式等。
介绍了200多个日常练习的体式，除了介绍体式的练习方法外，一般还包括了难度（本书按姿势的由易到难，从★到★★★★★级标示）、温馨提示、练习要点、意守和效果等，每个体式都附有作者亲自演示的图片。
为了加强练习的效果，第六章还介绍了一些瑜伽练习的组合，学员可以有针对性地练习。
　本书的体姿将在近期由作者本人亲自演示，制作成教学光碟。

作者简介

董必明，本书体式图示的演示者。
因喜爱新疆的天苍野茫和丰美水草，1987年从北京一所名牌大学毕业后自愿到了新疆工作，当年偶遇一西藏瑜伽大师并被传授瑜伽。
在品尝了人间百味后，于1998年练成瑜伽，享受了瑜伽甜美的果实。
在修习中深深认识到，瑜伽不仅是一门健康身心的锻炼

第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽五术>>

书籍目录

前言 一、瑜伽简介 （一）瑜伽的渊源 （二）达摩日月王瑜伽 （三）我们为什么练习瑜伽 二、如何使用本书 （一）本书的特点 （二）说明 （三）建议 三、优秀的瑜伽老师和合格的瑜伽学生 （一）优秀的瑜伽老师 （二）合格的瑜伽学生 四、有关瑜伽的几个概念 （一）纳地和瑜伽气轮 （二）收束法和契合法第一章 达摩瑜伽体姿术 第一节 体姿术健身清心的原理 第二节 练习瑜伽的注意事项 一、姿势说明 二、防止受伤 三、练习原则 四、练习注意 第三节 练习瑜伽前需掌握的基本姿势 一、预备姿势 （一）练习体姿术前的预备姿势 1.基本站立式（站山式） 2.基本坐式 3.基本仰卧式 4.基本俯卧式 5.跪坐姿势 6.跪立姿势 7.虎踞姿势 8.基本三角式 9.基本坐英雄式 （二）练习冥想的坐姿 1.简易坐 2.半莲花坐 3.莲花坐 4.金刚坐（又称武士坐） 5.雷电坐（又称霹雳式） 6.至善坐 7.吉祥坐 8.强力坐 9.绷腿坐 10.绅士坐 二、休息姿势 1.基本仰卧式 2.基本俯卧式 3.静态鳄鱼式 4.前屈式 5.坐休息式 6.婴儿放松式（也称儿童式） 7.湿婆拳放松式 8.坐放松功武（也称动物放松式） 9.英雄休息式 10.鱼戏式（鱼扑式） 三、基本手印 1.太阳手印（太阳契合法） 2.月亮手印（月亮契合法） 3.掌法 （1）坚实心合掌 （2）虚心合掌 （3）金刚掌 （4）加持掌 （5）入定掌 （6）湿婆掌 （7）金刚合掌 4.拳法 （1）莲花拳 （2）金刚拳 （3）外缚拳 （4）内缚拳 （5）湿婆拳 （6）制怒拳 第四节 热身式 一、头颈扭动式 二、手腕手指转动式 三、肩旋转式 四、腰躯转动式 五、扩胸式 六、髋关节转动式 七、膝旋转式 八、脚踝脚趾功 九、蹲站式 第五节 拜日式 一、向太阳祈祷式 二、前鞠躬式（直角式） 三、后弯式 四、前屈握踝式 五、蹲式敬礼 六、向太阳式 七、迎日式 八、喜日式 九、顶峰式 十、鹤式 十一、手掌触地伸展式 十二、擎天式 附 拜日式引导词 第六节 站姿功 一、站敬礼式 二、奎师那式 三、头靠背式 四、站平衡式 五、屈腿式 六、树式（两式） 七、风吹树式 八、手臂交叉伸展式 九、一字脚式 十、手腕扭转式 十一、前屈式 十二、腰转动式 十三、幻椅式 十四、双角式 十五、鸵鸟式 十六、头竖膝间式 十七、钟摆式 十八、叭喇狗式 十九、加强侧伸展式 二十、头触趾式 二十一、三角伸展式 二十二、三角侧伸展式 二十三、三角式 二十四、三角转动式 二十五、三角侧转动式 二十六、上犬式 二十七、下犬式 二十八、半莲花前曲伸展式 二十九、站立头触腿式 三十、单腿站立伸展式（三式） 三十一、后屈式 三十二、上轮式 三十三、战士式（五式） 三十四、鹰翔式 三十五、半月式（两式） 三十六、鸟王式 三十七、直臂伸展式 三十八、舞王式 第七节 蹲姿功 一、蹲敬礼式 二、花环式 三、鸭行式 四、腹部按摩术 五、下蹲式 六、排气式 七、上犬平衡式（三式） 八、鹤禅式 九、劈叉悬空式 十、半莲花单脚踮趾式（趾尖式） 十一、奔马式（马面式） 十二、双脚踮立式 十三、孔雀式 十四、八曲式 第八节 坐姿功 一、坐敬礼功 二、莲花膝部练习 三、坐英雄式（两式） 四、月亮式 五、坐山式 六、压头功 七、调息平衡式 八、半船式 九、船式 十、坐腿及头式 十一、坐分腿拉趾式 十二、扭脊式（三式） 十三、圣哲玛里琪式（两式） 十四、转躯触趾式 十五、单腿背部伸展式 十六、双腿背部伸展式 十七、半英雄单腿背部伸展式 十八、半莲花坐单腿背部伸展式 十九、扭背单腿伸展式 二十、扭背双腿伸展式 二十一、门闩式 二十二、蝴蝶式 二十三、束角式 二十四、坐前伸展式 二十五、骆驼式（两式） 二十六、兔子式 二十七、牛面式 二十八、狮子式 二十九、莲花坐平衡式 三十、磅秤式 三十一、闭莲式 三十二、云雀式 三十三、鸽子式 三十四、鸽子王式 三十五、猴王式 三十六、坐角式 三十七、坐拉弓式 三十八、坐单腿绕头式 三十九、龟式 四十、会阴强缩式 四十一、大山平衡式 第九节 卧姿功 一、仰卧放松式 二、俯卧放松式 三、鱼戏式 四、仰卧蹬腿功 五、仰卧旋腿功 六、卧抱膝功 七、卧抱膝摇摆式 八、下半身摇动式 九、上伸腿式 十、上伸腿左右扭转式 十一、犁式 十二、侧犁式 十三、卧角式 十四、身腿结合式 十五、卧英雄式 十六、榻式 十七、拱背升腿式 十八、卧抬头伸展式 十九、卧单腿伸展式 二十、卧单腿过头式 二十一、卧双腿过头式 二十二、蛙式 二十三、弓式 二十四、摇篮式 二十五、蝗虫式 二十六、眼镜

蛇式（两式）　二十七、鳄鱼式　二十八、毗湿奴式　二十九、桥式　三十、轮式伸展　三十一、卧前伸展式（三式）　三十二、猫伸展式　三十三、猫抬脚式　三十四、虎式　三十五、鱼式　三十六、伏莲式 第十节 倒立功　一、肩倒立式（两式）　二、倒箭式　三、倒立式（五种）　四、蝎子式第二章 瑜伽调息术 第一节 瑜伽调息的原理 第二节 调息的注意事项 第三节 瑜伽调息术　一、瑜伽呼吸　二、清理纳地调息　三、喉呼吸调息（喉式呼吸）第三章 瑜伽净化术 第一节 盐水净鼻术 第二节 洁腹术 第三节 洁肠胃术第四章 瑜伽放松术 第一节 放松的原理 第二节 姿势放松术 第三节 调息放松术 第四节 冥想放松术 第五节 睡眠放松术 第六节 快速消除紧张术 第七节 气息放松术第五章 瑜伽冥想术 第一节 冥想的目的 第二节 冥想的原理 第三节 冥想的注意事项 第四节 七支坐法 第五节 冥想的方法　一、第三只眼冥想（烛光冥想法）　二、呼吸冥想第六章 日常实用组合 第一组 力量与平衡组合 第二组 驱除疲劳组合 第三组 加强腰部力量组合 第四组 清新组合 第五组 平衡组合 第六组 放松组合 第七组 快乐组合 第八组 日常操练组合 第九组 上班人士工间练习组合 第十组 达摩体姿三十六式 第十一组 伸展组合 第十二组 女士健身健美组合

章节摘录

第一章　达摩瑜伽体姿术　　第一节　体姿术健身清心的原理　　瑜伽的每一个体式都是身体和心灵的结合，瑜伽让我们全身心都得到益处。
现在的人类，进化历史仅几千年，与大自然生物进化已是亿万年的时间相比，人类的存在只是个有限的瞬间。
各种生物在亿万年的进化过程中，形成强大的适应能力，而各种进化至今的生物，无不拥有其独特的功能，蕴藏着数不清的增强及打开人体潜能的钥匙。
人类自身的一些来自远古时代的功能，在激烈的进化竞争中被压抑成为存储在体内的潜能，瑜伽正是破解这种“天机”的功法之一。
瑜伽体式是圣贤们在审视各种各样动物或植物的形态而编排出来的仿生强身益智体系。
瑜伽体式，其实就是大自然精灵的化身。
但动物的自然生活，是被动适应，而人类则知道如何积极地提高自身的适应性，瑜伽是借鉴动物的适应性并将其整合而成体系的一门学问。
瑜伽认为，人是有思想的，而人类在进化过程中，由于饱受天灾人祸，同时又要应付生活中、社会上和身体上出现的问题，内心产生了混乱，人平时的思想活动大部分是无秩序的混乱，是能力的浪费与消耗，人体能力只有一小部分被用于维持日常生活的需要，而过分的疲劳、兴奋、哀伤、激动都可导致人体机能失去平衡。
在通常情况下，如果这种失调现象不太严重，经过适当的休息，便可自然恢复平衡。
但是，如果不能有效地自我调节，这种失调会导致机体失去活力，导致疾病。
为了获得自我调节能力，首要的方法是调整人体各部分的平衡，也就是说，要通过各种体式或某些固定的身体姿势，辅以各种运动，打破原有的混乱状态，消除机体的不安定因素，停止恶性循环的运动，建立起新的平衡，这就是瑜伽体姿术的目的。
瑜伽体姿术又称体式、调身法、形体功法、体位法，梵文称阿萨纳（Asana），是指生物的状态，在其中人可保持身心稳定、平静和舒适。
帕坦伽利在《瑜伽经》中对此有简明的定义：舒适和稳定的位置。
远古时候，瑜伽修行者在大自然中仔细观察动物的习性，模仿动物的典型姿态，创造出了瑜伽体姿术。
据说最多时全部的体式有840万之多，后来瑜伽师们对这些姿势作了调整，减少了数目，现在所知的只有几百种，但是这几百种已经可以使身体的每一块肌肉、神经和腺体都得到锻炼。
它们体现出瑜伽进化的规律，有些以植物命名，有些以动物命名，有些以传奇英雄命名，有些以神来命名，有些是提醒世人或神圣力量的轮回。
当人们练习这些体式时，精神得到了训练，不轻视任何生物，知道从最低等的昆虫到最完美的圣哲都呼吸着相同的空气，宇宙灵魂以不同的形式存在。
瑜伽姿势由呼吸、姿势和冥想三者结合而成，三者缺一不可，每一个姿势都是经过几千年锤炼的精华。
体姿术凭借意识调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡。
即在一个舒适的动作或姿势上维持一段时间，分为站、蹲、坐、卧及综合等多种姿势，借由一些扭转弯曲伸展的静态动作，及动作间的止息时间，主要锻炼我们的身体，给予头脑、筋肉、内脏、神经、内分泌腺以适度的刺激，柔和地按摩人体的各个器官；活化僵硬的关节部位、韧带及肌腱，使关节灵敏；畅通经络，矫正不良体态；调整植物神经系统和内分泌系统，松弛神经，伸展肌肉，强化身体，镇静心灵。
体姿术使健康者更健康，使身体异常者归于正常。
概括而言，练习瑜伽体姿术可以达到以下四大目的：　　（1）培养身体的自然美，并获得高水平的身体健康。
瑜伽不仅是健身术，同时也是治疗术，它对多种现代病症都有明显的防治作用。
瑜伽体姿术的许多动作，都具有肌肉拉伸的作用，正确的练习可以起到良好的塑身效果，使身材

体态适中，平衡姿态，使体形线条优美，体态优雅，令人看上去很有气质。
正确和恒常地修习瑜伽姿势，整个人都变得有魅力。
练习中的弯、伸、扭、推、挤、叠、折、俯、抑、屈、提、压可以使修习者的五脏六腑得到全面的调整和促进，使体内的腐气不断地排出来；使血流加快，血管内堆积的杂质如胆固醇和淤血能不断地被挤压出来，令血脉正常运行；加速身体内循环，排除体内毒素及废物（气、血、便），从而达到吐故纳新的作用；可以使身体变得强有力而柔软，令机能保持活跃，加速细胞生长，使面色红润，防止面部下垂、皮肤老化、肌肤干燥、须发早白、脱发等，可以保养皮肤，令肌肤富有光泽和弹性，防止暗疮、色斑的形成，保持肌肤的纯洁健康，美化肌肤。
瑜伽练习对一个人的肌肉系统、神经系统、内分泌系统、消化系统都非常有益，这些瑜伽运动兼备了防病和治病的特性，能减缓和消除多种慢性、潜在的疾病。
整体地看，它能维持身体的自然健康状态，防止疾病的入侵。
（2）修身养性，使练习者获得高水平的心理健康。
工作上的竞争和压力，使许多人出现疲劳、紧张、厌恶、憎恨、愤怒、逃避等生理和心理性的症状，使人产生失衡感，会成天抱怨工作或生活，会为得不到的东西而怨天尤人，会为别人得到的比你多而嫉妒，会为自己的失败而唉声叹气……会认为整个世界都对你不公平，而失去均衡的身体脏器也会随之产生偏差，容易产生疲劳感，体力也相对比较弱，甚至产生疾病。
这种不健康的身体反过来又会影响心理的健康。
在竞争激烈的社会，人体的不均衡是很容易产生的。
如果不注意调节，这样的情形会经常发生，而且医生也往往对此束手无策。
体姿术的每一种功法，都能从不同方面最透彻、最深入地按摩身体的各个器官，此外，深呼吸与冥想目标部位，也可增加流向身体各个器官的富含氧气的血液，使身体的每块肌肉、每个骨节、每个内脏都完全得以放松、舒展、洁净、激活强化，使身体的各个部位得以及时吐故纳新，并调整全身的平衡，由此解除人的紧张。
瑜伽在进行身体锻炼的同时，也锻炼心智。
当你练习瑜伽体位与呼吸时，也要将注意力集中在身体主要受益的部分（意守），这样做会提高你的注意力，获得自我控制的能力，包括情绪的控制、饮食的自动控制和行为的控制，避免极端的行为，并由此受益。
瑜伽体位与呼吸练习也有安定心灵的作用。
（3）唤醒休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力。
人在无数次的进化中，身上蕴藏了许多潜在的能力，潜存着自有人类以来就有的记忆。
这些能力和记忆潜在人体内有深有浅，没有经过开发就表现出来的能力是处在表层的能力，那些潜伏在深层的能力需要特别的修炼（开发）才能表现出来。
瑜伽认为，世界充满着能量，能量看不见摸不着，存在于一切生命体中，也存在于一切无生命体中。
当代的科学家开始认识到，宇宙的基础就是能量，整个世界就是这种能量在起作用。
能量遍布于宇宙的每一微粒之内，从最高的来源到最微细的昆虫皆不例外，而且发挥无穷无尽的功能。
能量虽然蕴藏在世界中，但它是不受污染、全无污点的。
人体自身也有强大的精神能量，潜伏于脊柱底端脊根气轮（会阴穴）沉睡着，就内在精神的一面来讲，这股能量一般是潜伏不动的，我们平时几乎意识不到这股能量。
修持者就是要唤醒这一沉睡的性灵，使之沿脊柱上升，经过脊柱中八个神经血管丛（气轮），并与脑部梵穴轮相结合，达到至高境界。
激发这股潜伏的内在能量，对我们每个人来说都是非常重要的。
人体的能量包括体力的能量、智力的能量和性的能量。
当这股能量被开发后，我们的生活质量可以得到提升，使外观与感觉年轻，长寿，疾病抵抗力增强，视力与听力改善，睡眠深沉，体重减轻，心智情绪健康，直觉更敏锐。
而且，只有这股能量被激发了，它们才能在我们体内散发出来，我们才可以真正接触到真我。

瑜伽的一部分运动对人的内心有大的影响，可以增加人的精神集中度和记忆力，更可以唤起人的精神潜能。
恒常的修习为人类带来了健康、长寿、气力、元气和生命力。
（4）通过练习使身体变柔软，打通各气穴，吸收大自然的能量，感悟人生，发展身体、精神和心灵的品格，为进一步练习瑜伽打下基础，最终获得自我实现。
通过有规律的规范的练习，人的身体会逐渐变柔软，人体的气穴会逐渐打开，并使各气穴畅通，陈旧气体会被排出，更有利于吸收和储存能量。
在瑜伽姿势的运动中，身体中所有肌肉、内脏、神经和骨骼等都能得到均衡的发展。
由于没有急速的运动，所以不会浪费能量。
瑜伽姿势练习对身体和精神都有作用。
瑜伽体姿术的价值是通过体式让人体会到身体的生命力，体会到每块肌肉的正确用法、每块骨骼的正确方向、每次呼吸的正确流动，把这些感受带到生活之中，每一个动作都要带着这些感受。
渐渐地，我们的坏毛病被纠正了，从而真正获得新生。
达摩瑜伽体姿术的目的也包括感恩与敬礼。
当人受到人世间的种种烦恼困扰时，他们内心是痛苦与无助的，但如果他们练习瑜伽体姿术，身体和精神状态都会有很大的改变，会有一些意料中和意料外的收获，这时很多人都会自然而然产生感恩的心情，而在他们继续练习这些姿势时，便会怀着感恩而虔敬的心去做，当他们这样做时，这些姿势就会发挥更大的功效。
在达摩瑜伽中，瑜伽姿势本身虽不能提供心灵的彻悟，但是对很多人来讲，它能唤起人们的心灵潜能，是通向心灵之路的一个重要阶段，是为进入更高形式的瑜伽冥想做准备工作，是为了达到高级境界，如感觉消失、思绪内收、意念集中、入定，最后实现和宇宙合一。
瑜伽修行者认为，强健身体并不单是为了享乐，也是为了自己的生命在每一个醒着的时刻去为社会服务，健康的身体会使自己从身体的限制和精神的烦扰中解放出来，通过为社会服务的方式，把自己的修行和修行的成果奉献给神。
对于修行者来说，身体不是精神解脱的障碍，也不是堕落的原因，而是达到完美境界的工具。
有关瑜伽的神奇功效，你也许觉得不可思议，也许半信半疑，但它经历了五千年而至今不衰，实践已经证明了它的迷人之处。
但它的效果，只有通过自己的亲身实践才能体会到，所以瑜伽大师斯瓦米．悉瓦南达说，“一盎司的练习相当于一吨的理论”。
当你坚持每天都用心地去练习时，才会对自己的身体和心灵越来越了解，才会发现你拥有比意识到的还要多的体力和精力，你会感觉到自己每天都在进步，那种先由身体然后到心灵的舒畅，会给你带来很大的满足感和幸福感。
这时，你才会对瑜伽的理论有更深的理解。
第二节　练习瑜伽的注意事项　　练习瑜伽五原则：正确地休息，正确地练习，正确地呼吸，正确地饮食，正确地思想和冥想。
——瑜伽大师希瓦南达　　正确练习体姿术的六大要素：热身、缓慢、放松、呼吸、稳定、感受。
一、姿势说明　　瑜伽体姿术主要由呼吸、姿势和冥想三者结合而成，凭借意识调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡的一些缓慢的、步骤分明的动作。
每一个姿势都是经过几千年锤炼的精华，舒展优美，简单易学，无须器械，动作看似缓慢，但运动量却非常大，如果不注意，还有可能使身体受伤，所以必须在和谐、舒适而非强迫的模式下练习。
在练习这些动作的时候需要配合控制呼吸来达到身体的和谐，任何时候都需要做到平衡、安静、舒适、流畅及全神贯注，心绪务必宁静，集中意识发挥潜在能力的想象，将身、心、意三者同时加以训练，并将无限意识集中导向有限的本体之中而达至无限境界。
不正确的练习会损害健康，扰乱心神。
正确地做，比做成某个姿势更重要。
因此，在练习前，我们首先需要知道一些正确练习的要领。

从生理角度来讲，瑜伽所有的动作基础和起始点都是姿势，从心理角度来讲，一个人的姿势可以反映和影响一个人的气质、心理或情绪状态。
因此，一个人的姿势应该是放松、舒服和稳定的，健康的姿势能够反映出人们内心的平衡和安宁。
初学者开始练习姿势时，不要练习过多的姿势。
学习的时候，每次学习五到六种姿势就够了。
练习熟练时，一天也不要练习太多的姿势，只要选择一些适合自己练习的就行了，在身体有所疲劳不想继续练习时就要停止。
练习有成后，你最好选择一些最简单自己最喜爱的瑜伽体姿搭配起来，也可以按书中的组合搭配练习。
不要为了追求动作的高难度而不断寻找或选择那些只有身体异常柔软的人士才能练习的高难度动作，这会偏离瑜伽的目的，而要把更多的精力和时间用在更高层次的修炼上。
各种瑜伽姿势确实会给练习者带来不同的特殊效果和益处，但在练习时应该充分考虑自己的柔韧性、平衡性和力量素质，选择那些适合自己的姿势，瑜伽很多动作都是身体的极致伸展，虽然不似舞蹈一般激烈，但是这种看来很温柔缓和的运动，也要当心运动伤害，因为瑜伽很多动作都过度弯曲身体，如果强度过大或者难度过高都有可能导致运动损伤。
本书介绍的体姿术（包括其他内容），并不要求读者全部学会，并且练习时不要贪多，不要求难。
对那些你暂时不喜欢的姿势，可以不用管它们，等到你练习一段时间后，你或许会把这些姿势列为你喜爱的姿势。
达摩三十六式是体姿术的精华，能够坚持不懈地练习，将会受用无穷。
你要根据你自己的爱好和时间来安排练习，练习时间长短由自己来决定，若时间充裕，则练习时间可长一点。
瑜伽姿势很多，传说有840万种之多，而留传到现在的也有几百种，就是这几百种我们也不必练完它们。
本书精选出来的姿势有200多种，这些姿势对现代人是极其有益的，它们从几乎没有什么难度的到难度较大的，可供不同身体柔软度的人练习。
任何人都可以在其中找到适合自己的姿势，即使你从来没参加过任何其他运动，身体僵硬，也可以练习。
虽然我们每一个人都可以练习瑜伽，但并不是每一个姿势都适合每一个人。
对此，人们应根据自己的身体状况选择适合自己的瑜伽姿势，练习者在未入门或感到练习不得法时，应该找一个合适的瑜伽老师。
其中有些是必须练习的，有些只是介绍性的。
就瑜伽的目的来说，练习好基本的姿势就已经足够了，除非你把瑜伽姿势当作瑜伽的终极目的来练习。
如果你练习并喜爱上了体姿术，你可能就会逐渐去练习其余的，即使如此，练习好本书所有的体姿术也就足够了。
一些瑜伽体姿术的练习需要其他的体姿术作为基础，因此，在练习这些体姿术前，就有必要先练好那些体姿术。
而在练习其他的体姿术时，究竟哪个先哪个后，在这里可以提个分辨的办法：当你练习某一个姿势，身体感觉到有必要先练习“另外的一个”姿势时，那就可以试着先练习“另外的一个”。

媒体关注与评论

瑜伽强调和谐、博爱，强调生命，强调人从一切不健康的精神状态中解放出来。瑜伽是一门亲证的学问，是超越怨恨对峙的学问，是引导人的心灵通向自由和平的学问，可以指导人们摆脱诸多幻相和人生烦恼。

——中国前驻印度大使程瑞声

编辑推荐

现代人最实用的5类瑜伽修炼方法。
瑜伽是一门博大精深的学问，是一个系统、一个整体。
本书将瑜伽的原理和哲学、修炼方法有机地糅合在一起。
在介绍姿势时，除了介绍练习方法，一般还包括难度、注意（提醒、警告）、练习要点、意守和效果。
一般人多是注意练习方法而容易忽略意守，因此本书特别介绍了意守的位置，这有助于练习者感受自己的身体和心灵。
本书不特别强调瑜伽姿势的难度，但特别介绍了一些瑜伽练习的组合，学员可以更有针对性地练习。
本书除了介绍姿势以外，对瑜伽的一些基本修炼术也作了比较详细的介绍。
书中针对学员关心的问题作了解答，使读者对瑜伽的了解更全面、更深入。
瑜伽强调和谐、博爱，强调生命，强调人从一切不健康的精神状态中解放出来。
瑜伽是一门亲证的学问，是超越怨恨对峙的学问，是引导人的心灵通向自由和平的学问，可以指导人们摆脱诸多幻相和人生烦恼。
——中国前驻印度大使程瑞声　　瑜伽：健康身心的锻炼技术，超脱烦恼的处世方法，优雅潇洒的人生指南，快乐自在的生活方式。
那些你所追逐的成就并不重要，真正重要的是那些你一路走来改变了你的东西。
有一种美丽温温柔柔，有一种友情长长久久，有一种快乐飘飘洒洒，有一种日子平平淡淡，有一种幸福安安静静，有一种拥有实实在在，有一种成功从从容容，有一种实现坦坦荡荡，有　种人生自自在在。
这就是我一生追求的意境——瑜伽意境！

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