

<<瑜伽的真实>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽的真实>>

13位ISBN编号：9787900722164

10位ISBN编号：7900722165

出版时间：2006-12

出版时间：北京艺术与科学电子出版社

作者：（印度）阿密特

页数：540

字数：580000

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>

<<瑜伽的真实>>

内容概要

本书旨在讲述一套系统而优秀的瑜伽习练体系，指导人们应该练习什么，如何练习和为什么练习。书中详细阐明了每种技法的益处和禁忌，以便让读者能够很好地理解瑜伽。

本书未借鉴其他书籍，搜集所有素材耗时近两年的时间。

阿密特竭尽所能详尽细致地讲述所有内容，力求不遗漏任何篇幅。

因此他说一旦此书出版后他将不再教授任何人。

书中所述瑜伽理论和练习技法均配合阐述相关益处与禁忌，共刊登图片近400张，以便让读者可以一步一步进行练习。

本书对于瑜伽学习者以及瑜伽老师来说，是一本难得的瑜伽指导大全。

它同样能在日常生活中帮助人们感受自我，指导人们如何健康快乐地生活。

我们力求使其成为一本好书，一本有意义的书。

不论是否了解瑜伽，这本书将会对所有人都有所帮助。

我们希望读者以开放的思想阅读和理解本书，如果你以开放的思想阅读它，你将会更好地理解。

积极和消极的事物总是共存，因此请只接受书中积极的方面。

希望我们的辛勤劳动能够帮助更多的人。

我们尽力认真翻译书中的内容，但是如果有任何错误存在的话，请不要接受。

如果我们发现有任何错误，会立刻在网站上更新。

本书在表达上并不完全像是一本书，当阅读书中所有内容时，感觉更像是与阿密特阿亚在交谈。

我们尽力不做任何改变，以便让读者以够感受本书的深度，也能理解真实的教授。

衷心感谢阿密特阿亚授权我们出版他的书。

再次感谢所有人，希望本书能够帮助很多人。

祝愿每个人健康，感受真爱与平和。

<<瑜伽的真实>>

作者简介

阿密特 阿亚是一位来自印度的知名瑜伽老师，他曾在世界各地教授瑜伽。是印度甘地与自然疗法学院的主讲教授和资深瑜伽治疗师，同时还具备教授不同级别瑜伽教程的丰富授课经验。

他的学生遍布美国、新加坡、德国、韩国、土耳其、日本、英国、法国、西班牙以及意大利等国家

<<瑜伽的真实>>

书籍目录

出版说明关于本书作者简介第一部分 瑜伽理论 爱生活吧，它是如此的美丽 整个世界都需要瑜伽和冥想 意识的活动 瑜伽修习的障碍 意识在五种状态 五种痛苦 感觉器官 心神不安的症状 怎样克服障碍 禁止 遵行 人的五个层次 三类品质 五大元素 五大元素的精微质素 人体的七大组织 食物 工作 生命 之气 经络与气轮 治疗 理解 只为你第二部分 练习技法 关于体位 体位准备和放松姿势 仰卧式 完全式放松 俯卧式 蜘蛛式放松 杖式 杖式放松 山式 山式放松 冥想体位 双莲花坐 金刚坐 至善坐 简易坐 呼吸方法 山式呼吸1 山式呼吸2 月亮式呼吸 腹式呼吸 胸式呼吸 肩式呼吸 完全式呼吸 仰卧工呼吸 眼镜蛇式呼吸 热身练习 眼部练习 颈部练习 肩部绕环 胸腔练习第三部分 瑜伽与生活第四部分 来信第五部分 问题与回答第六部分 培训课程

<<瑜伽的真实>>

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>