

<<瑜伽自我修炼手册>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽自我修炼手册>>

13位ISBN编号：9787500441564

10位ISBN编号：7500441568

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：何洁

页数：174

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>

<<瑜伽自我修炼手册>>

前言

感谢瑜伽给我的身体和命运带来的所有惊喜的改变，在1993年首次接触这古老、智慧的文化，像是上天在帮助利欲中迷失方向的现代人们，给我们一个醒悟身心的礼物。

在练习一段时间后，发现困扰我很多年的偏头痛居然不知不觉中好了，非常的惊叹，开始研究和学习，希望这宝贵古老的礼物让更多的人受益。

在这些年教授瑜伽的过程中，惊喜地看到很多的学员在坚持的练习中慢慢地消除和改善身体的问题，也非常开心他们惊喜地跟我诉说身体的改变和对我的谢意，感谢这些年我的学员朋友们对我的支持和信任，感谢所有支持我的朋友和家人。

希望瑜伽能让更多的人受益，把瑜伽融入到生活中。

——让我们仔细倾听身体的声音和把背道而驰的身心真正融合起来：“心若改变，态度会跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生跟着改变；在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐，认真、快乐地活在当下。

”真诚的希望《瑜伽自我修炼手册》给你带来身心的健康和安宁，让瑜伽成为你最宝贵的财富。

<<瑜伽自我修炼手册>>

内容概要

《瑜伽自我修炼手册》总结出多套适合各种不同人群的瑜伽功法。内容包括如何学习瑜伽、瑜伽体位法、瑜伽调息法、生活方式和生活态度等七部分。书后配有人体主要部位图。真诚的希望《瑜伽自我修炼手册》给你带来身心的健康和安宁，让瑜伽成为你最宝贵的财富。

<<瑜伽自我修炼手册>>

作者简介

<<瑜伽自我修炼手册>>

书籍目录

前言第一章 如何学习瑜伽第一节 瑜伽与气功第二节 初学者的练习计划第三节 不同职业者对练习的选择第四节 练习瑜伽的十大原则第二章 瑜伽体位法(阿萨那)第一节 前奏一 对瑜伽姿势的认识二 瑜伽姿势对人体的作用三 练习前的准备四 练习瑜伽姿势的注意事项第二节 瑜伽姿势功法一 功能性瑜伽二 体能瑜伽三 强力体能瑜伽四 形体瑜伽五 活性瑜伽第三章 瑜伽调息法第一节 调息的概念第二节 呼吸的方法第三节 瑜伽收束法第四节 调息的方式第四章 瑜伽冥想法第一节 了解瑜伽冥想第二节 瑜伽冥想姿势第三节 瑜伽语音冥想一 认识瑜伽语音冥想二 练习瑜伽语音冥想的一些重要事项三 瑜伽语音四 其他练习方法五 瑜伽冥想的意义第五章 瑜伽精神松弛法一 训练法二 眠法三 意境法四 休息法第六章 生活方式和生活态度第一节 瑜伽的饮食观一 瑜伽对食物的分类二 瑜伽练习者的饮食规则三 良好的饮食习惯四 瑜伽食品第二节 杜绝不正当的性行为第三节 不服用麻醉物第四节 不赌博第七章 瑜伽生活之活用第一节 瑜伽短眠法一 身体条件二 心理条件三 环境条件四 进入深层睡眠的条件第二节 瑜伽记忆法一 强化记忆力的关键是倒立法二 提高联想力的训练是记忆的关键三 提高联想力的十大规则四 最佳的记忆时间五 瑜伽记忆呼吸法第三节 左手训练法第四节 一日断食法附：人体主要部位图

<<瑜伽自我修炼手册>>

章节摘录

我们现代人，特别是城市里的人，由于工作的压力和生活的快节奏使得我们平时很少去劳动和运动，这样使全身的神经都呈现一种睡眠的状态，危害也慢慢显露出来。

瑜伽功法作用之一就是使全身的神经觉醒，锻炼身体与心，引导练习者向一个健康的方向发展。

只有身心得到了充实和健康的发展，生命的活力才能喷涌如泉，各种潜能才能得到最大的开发。

有的人总以为瑜伽是练体操或是柔体术之类的运动，其实不是，虽说有些瑜伽体位法看起来很像体操，而且体操运动员也确实可能凭练瑜伽姿势来增进其体操技能，可这两者还是有本质上的区别的。

瑜伽体位法是以锻炼全身的肌肉、弛缓神经为目的的，其中呼吸要正确，意念要集中，为学习更高层次的呼吸法及冥想法做准备。

这些都是与一般体操不同的地方。

瑜伽姿势也不是柔软功表演，柔软功表演者是为了给观众一个视觉冲击而把身体扭曲成各种形态，但这些高难度的姿势很可能对身体造成各种程度的伤害。

而瑜伽练习却不是这样，练习瑜伽不是为了给别人看，而是为自己练习，它最终是让人们保持一种内心平和、健康的生理和精神状态。

有一大部分人又会认为自己身体太硬，柔韧性无法达到老师的标准，于是有挫折感便放弃练习瑜伽。

在这里要对您说，不是身体柔软了才来练瑜伽，而是练习瑜伽后身体会柔软，若希望青春常驻，心态年轻健康，可千万别放弃，同时还要告诉您的是，身体越是僵硬，就越是需要合理地防止老化的瑜伽训练。

缓慢撑拉为主的瑜伽会使您的身体渐渐地柔韧起来。

瑜伽姿势没有激烈而用力的动作，不会让人呼吸加重，它的运动是缓慢的，步骤是分明的。

练习者在做这些练习时，会把注意力集中到练习这些动作时其身体所产生的感觉上来。

所以，不管您的年龄有多大，腿脚有多僵硬，抛开一切顾虑，从今天开始，将练习瑜伽变成您生活中的一部分，那么，您就会体会到瑜伽给您带来的惊喜的改变！

二 瑜伽姿势对人体的作用 瑜伽理论认为，神经系统的健康是整个身心健康中最重要的。

而瑜伽练习和瑜伽冥想法比任何锻炼体系都有益于人类的神经系统。

瑜伽练习除了能让人保持一个健康的神经系统外，还能让不够正常的神经系统恢复正常的功能。

比如，人体的交感神经系统和副交感神经系统影响和支配着体内的各内脏器官的活动，当这两个系统失去平衡的时候，会导致这些内脏出现活动亢奋或不足的情况，像消化液分泌得太多或太少、心脏跳动时快时慢等，当我们做一段时间的瑜伽练习之后，这些症状就会消失了。

瑜伽练习对内分泌系统也会产生重要的作用。

人体中分布着大量的腺体，如松果体、脑下垂腺、甲状腺和副甲状腺、胸腺、肾上腺、胰腺和性腺等。

我们有必要了解一下这些腺体对人体所产生的重要作用。

一般认为，松果体是我们的生物时钟，它能分泌出许多微妙的荷尔蒙，且足以影响身体所有器官。

目前已能分离的荷尔蒙是美拉托宁（Melatonin），它可以延缓老化，增进免疫力，使人具有满足感，增加对痛苦的忍耐力，减弱性冲动，减少睡眠等，而且它能从环境诸如光线、温度、湿度、磁场等条件中，转化为神经内分泌的反应。

当我们睡得愈深沉的时候，松果体的分泌愈多，美拉托宁分泌也愈多。

美拉托宁由色拉托宁（Serotonin）合成而来，白天时人类有意识的活动极为活跃，心神动荡、散乱，此时需要更多的色拉托宁来供应神经细胞；而到了晚上或静坐时，情形就恰恰相反，有意识的活动变少了，因此有更多的色拉托宁合成为美拉托宁。

脑下垂腺是一个非常重要的腺体，脑部直接刺激这个腺体，产生各种不同的荷尔蒙，如传达荷尔蒙的（消息）到所有身体下方的其他腺体，刺激它们执行各种不同的任务。

以这种方法，脑下垂腺控制身体许多活动，例如腺体分泌、血液循环、生长和体温等。

当脑下垂腺功能失常时，会产生许多疾病，而且身体会不正常地发展，或者变得很胖，或者过高，或者过于矮小。

<<瑜伽自我修炼手册>>

巨人症及侏儒症，就是因为脑下垂腺功能失常所导致的。

颈部的甲状腺和副甲状腺，能控制身体新陈代谢的作用，此外也能调整身体所产生的热量和能量，促进消化及成长。

若是甲状腺分泌不正常，身心的健康都会受到严重的影响。

如果甲状腺分泌稍微多点，就会感到紧张、易怒等。

如果分泌再多些，则会出现出汗、颤抖、消化不良、失眠以及神经质等症状，人也会迅速地消瘦。

反之，如果甲状腺分泌稍少些时，就会疲倦，昏昏欲睡。

如果分泌过少时，则出现行动缓慢、脉搏和心跳迟缓、体温下降、说话口齿不清、感觉迟钝、身体发胖等现象。

副甲状腺的作用是控制血液中的钙含量，负责骨骼生长的正常化，因为骨骼需要钙。

此外，神经作用受血液中的钙含量影响很大。

如果钙含量太少，我们会变得紧张、冲动、易怒；如果钙含量太多，我们便会昏昏欲睡，无精打采。

因此，副甲状腺对骨骼的发育和对神经系统正常功能的发挥，都有很重要的影响。

胸腺位于心脏附近的胸骨后面，于胎儿时期最为活跃，以建立起身体的免疫系统，出生后分泌胸腺生成素来增强免疫系统。

其基本功能为每一个细胞打上能够辨识的记号，防止免疫细胞反抗并摧毁我们身体自己的细胞，使身体能够抵抗疾病的感染。

肾上腺正位于肾脏的上方，它能使身体突然产生热和能。

肾上腺在紧急事情发生时，其作用尤为重要。

当一个人面临危险或急迫的事件时（如和敌人作战，解救即将溺死的小孩，逃避火灾、地震等），脑里便会送一个信号给肾上腺，而肾上腺会即刻运送它的分泌物（即肾上腺素）至血液中。

肾上腺素能使心跳加速，血管扩张，且随着血液流入肌肉，肌肉能从陡增的血液中，获得更多的能量，从而充分发挥工作效率。

肾上腺素还会刺激汗腺，因此虽是突然的用力使身体变热，也能借着出汗来排热。

此外，肾上腺素同时还将信号送到肝，使肝脏送出它储藏的糖到血液中，以供应身体所需的额外热能。

如果肾上腺素分泌过少，那么在危险、急迫时的适应能力就会大大地降低；反之，若分泌过多，则身心将一直处于紧张的状态中。

<<瑜伽自我修炼手册>>

编辑推荐

瑜伽是一部最古老的养身健体的方法，如今它日益为希望保持健康体态的人们所喜爱。

《瑜伽自我修炼手册》正是顺应此种需要，详细介绍了瑜伽体位法、调息法、冥想法、精神松弛法的功效和练习方法，并对修炼瑜伽功所应有的生活方式和生活态度作了说明。

《瑜伽自我修炼手册》文字简洁易懂，配有插图，照书修炼者会有一目了然、得心应手之感。

<<瑜伽自我修炼手册>>

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>