

<<纯粹瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<纯粹瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501947096

10位ISBN编号：7501947090

出版时间：2005-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：莫汉,尹岩

页数：135

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>

## <<纯粹瑜伽>>

### 内容概要

《纯粹瑜伽：印度瑜伽习练手册》是一本完全实用的居家习练手册。主编者莫汉大师根据在印度多年教授国际学员的经验，总结了一套循序渐进、简明实用的瑜伽自我习练方法。

本书中莫汉。辛格大师设计的瑜伽课程涵盖了体式，呼吸掌控和冥想这三种瑜伽体系中最主要的习练技巧和修持方法。书中以简明的解释，清晰的图示，为读者提供了习练瑜伽实用指南。练习的核心建立在瑜伽体式课程上。一共为读者推荐160位体式，每个体式除动作示意图外，还附上其对生理、精神、能量的调节功效、适应习练人群、动作重点、注意事项等。除此之外，在最基础的瑜伽体式课程上，再配以各咱体式的高难程度演进。书中其他章节还介绍了体式、呼吸和冥想理论及方法，以供读者参考，进行深造。另外，针对现代生活的需求，书中还为都市人群特别设计了主题瑜伽课程，包括减肥瑜伽，保养视力瑜伽，改善睡眠瑜伽，抗抑郁瑜伽等等。能够有效地帮助都市人调节形体、精力、睡眠、健康等。读者可以根据自己的实际需要，按照有效提示，度身定作自身课程。

## <<纯粹瑜伽>>

### 作者简介

湛汉来自世界瑜伽之都印度的瑞诗凯诗。

他师从于世界著名瑜伽大师Br.Rudra Dev，并先后在最负盛名的瑜伽研习中心Himalayas Center和印度最古老的瑜伽与文化Kaivalyadhama G.S.大学潜心学习。

此后，他前往世界著名的瑜伽治疗学样学习瑜伽治疗课程深造并且实践，获得了丰富的临床经验。

学成以后，他在瑜伽之都瑞诗凯诗著名的帕玛特尼可坦ParmathNiKETAN静修学院任教，担任瑜伽教学主任职务，并在该院举行的年度国际瑜伽节中，负责对来自全世界瑜伽师的培养工作。

莫汉教授的瑜伽沿袭了印度最本质的瑜伽认识和方法，他的理论阐释平实具体，实践课程科学有效。贯穿莫汉教学的深入浅出风格令学员在清晰自信的状态中，发现瑜伽，体验瑜伽，享受瑜伽。

## &lt;&lt;纯粹瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 什么是瑜伽 瑜伽的含义 瑜伽的历史 帕檀贾利AUM 瑜伽的流派 业瑜伽 奉爱瑜伽 智瑜伽 王瑜伽 王瑜伽的八大步骤 哈达瑜伽 体育锻炼和瑜伽习练 比较瑜伽 习练的5个基本原则 第二章 瑜伽体式之科学研究 文化体式的生理意义 A 增强机体活力 B 脊髓 朋脑影响的精神意义 冥想体式三大特征 具体分析 第三章 呼吸收束法 收颌收束法 会阴收束法 收腹收束法 大收束法 瑜伽调息 太阳瑜伽调息 成功式 瑜伽调息 卷舌式 瑜伽调息 嘶式 瑜伽调息 蜂式 瑜伽调息 风箱式 瑜伽调息 晕眩式 瑜伽调息 流溢式 瑜伽调息 第四章 三脉七轮 经脉重要的能量通道 轮穴 根轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮 额轮 顶轮 第五章 瑜伽体式课程 体式课程分解图 准备动作 太阳致敬式 双角式 三角伸展式 三角扭转伸展式 加强侧转侧伸展式 三角侧伸展式 头碰脚式 战士式 树式 单腿站立伸展式 单腿扣手 舞蹈式 半月式 单腿垂直伸展式 起重机式 双手眼镜蛇式 单手眼镜蛇式 单腿平衡式 脚尖式 八字扭转式 船式 船式 脊柱式 上脊柱式 脊柱扭转式 半脊柱扭转式 圣哲玛里琪式 侧扭转式 头碰膝式 背部伸展式 坐角式 龟式 拉弓式 雷电坐 骆驼式 榻式 鸽子式 下犬式 侧撑式 上犬式 眼镜蛇式 蛇式 船式 弓式 蝗虫式 鳄鱼扭转式 锁腿式 犁式 倒箭式 肩倒立式 鱼式 桥式 头倒立式 头倒立二式 头倒立三式 蝎子式 手倒立 平衡式 挺尸式 第六章 冥想 第七章 瑜伽综合课程 第八章 素食

<<纯粹瑜伽>>

章节摘录

插图

<<纯粹瑜伽>>

编辑推荐

《纯粹瑜伽:印度瑜伽习练手册》是一本完全实用的居家习练手册。主编者莫汉大师根据在印度多年教授国际学员的经验,总结了一套循序渐进、简明实用的瑜伽自我习练方法。

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>