

<<瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787507528640

10位ISBN编号：7507528642

出版时间：2010-1

出版时间：华文出版社

作者：尹珏林

页数：423

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>

## &lt;&lt;瑜伽大全&gt;&gt;

## 前言

瑜伽起源于5000多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式，也吸引了大批国际影视明星和名模的关注，他们纷纷开始练习瑜伽，引领了一场瑜伽风潮。

在我国，瑜伽迅速成为最受都市人，尤其是都市女性推崇的时尚运动。

各色瑜伽馆遍布各大城市的大街小巷，各大健身俱乐部也相继开设了瑜伽课程，一时间，“瑜伽”成了新世纪最流行的名词。

到底什么是瑜伽？

它缘何受到上千万人的欢迎呢？

实际上，瑜伽不仅仅是一种健身方式，而是一种有关身、心、灵的不可思议的训练。

瑜伽（YOGA）一词意为“一致”、“结合”、“和谐”，它是一个运用古老而易于掌握的技巧来提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。

瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽包括一系列修身养性的方法。

体位法，即姿势练习是用来调身的，经常练习可增强体力，增强肌肉耐力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，使身体更加灵活，使我们拥有挺拔的身姿、健康的体魄，提高身体免疫力，还可获得塑身美体的健身效果；瑜伽的呼吸法是用来调息的，与我们通常的呼吸方式不同，它通过深腹呼吸等特有的呼吸技巧将生命能量运送到全身各处，从而改善身体各大器官的功能，使身体放松并恢复活力，消除身体的紧张与疲乏；冥想法用于调心，它能够帮助我们集中注意力，平静心神，改善情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响如偏头痛、神经衰弱等。

更为重要的是，瑜伽还是一种神奇的自然疗法，长期坚持练习还可预防并治愈糖尿病、高血压、颈椎病、动脉硬化等现代社会高发疾病，还可延缓衰老，增长寿命。

瑜伽有很多分支，其中最经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。

哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。

阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，提倡通过呼吸将所有姿势串联在一起。

它是所有分支中最讲究体力的，注重力量、柔韧性和元气三者的同等重要性。

艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。

此外，瑜伽还能够与另一种锻炼方法——普拉提结合而形成一种高度整合的、动态的身心训练体系，即瑜伽-普拉提，它汲取了瑜伽和普拉提的精华并加以整合，结合了普拉提的基础思想“轴心力量”和瑜伽的柔韧性、多功能性。

这是一种全新的修身养性方式，普拉提能够使瑜伽更有力量，更具稳定性，而在普拉提中融入瑜伽则有利于身体的放松并协助呼吸。

## &lt;&lt;瑜伽大全&gt;&gt;

## 内容概要

为了帮助读者全面了解瑜伽、练习瑜伽，进入一个完美的瑜伽世界，并真正爱上瑜伽，我们在综合了国内外瑜伽研究精华的基础上，编写了这本《瑜伽大全》，它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，是一部真正意义上的瑜伽百科全书。

本书第一篇“瑜伽”，系统介绍了瑜伽的历史和发展，瑜伽的体位法、呼吸法和冥想法等内容，全面收录瑜伽的三大主流分支哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽所有的姿势练习共300余种，由世界上最优秀的瑜伽教练亲自示范标准动作，图片直观清晰，动作要领解说简明易懂，帮助读者轻松掌握。对于每个姿势，还分析了其生理、心理功效，并针对不同级别的练习者和不同群体设置了难易程度不同的“初级姿势”和“高级姿势”。

第二篇“瑜伽与冥想”，详细阐释了冥想的原理、各种练习方式和功效，脉轮的重要理论及修炼脉轮给人体带来的巨大益处，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。

第三篇“瑜伽与普拉提”，介绍了瑜伽与另一种世界流行的锻炼方式——普拉提相结合形成的全新的锻炼体系，即瑜伽—普拉提，它能够使练习者获得这两种锻炼方式的双重益处。

第四篇“瑜伽治病”，详尽剖析了如何通过练习瑜伽来预防并治愈呼吸系统、神经系统、内分泌系统等人体各大组织系统的疾病。

本书专业、全面、深入、实用，是瑜伽练习者的完全指导手册，一册在手，可令读者尽情畅游瑜伽世界。

<<瑜伽大全>>

书籍目录

第一篇 瑜伽 简介 什么是瑜伽 瑜伽的历史及哲学 阿斯汤加瑜伽八支分法 体位法  
 走近瑜伽练习 呼吸法 自然呼吸法 横膈膜呼吸法 瑜伽完全呼吸法 其他呼吸方法  
 收束法 收颌收束法 收腹收束法 会阴收束法 凝视法 灵体 脉轮 脉轮与冥想  
 冥想 冥想坐姿 各种脉轮的位置, 宇宙存在要素, 意象和含义 为瑜伽练习作准备 何  
 时练习 如何练习 练习的安全性 串联体位法 串联体位法的练习 第一章 哈他瑜伽  
 第一节 站式 山式 下犬式 侧角伸展式 三角伸展式 战士二式 新月式 战士一  
 式 侧角转动式 三角转动式 幻椅式 叭喇狗A式 门闩式 谦卑战士式 侧前伸展  
 式 第二节 平衡式 鹰式 树式 脚尖式 .....第二篇 瑜伽与冥想第三篇 瑜伽与普拉  
 提第四篇 瑜伽治病

## &lt;&lt;瑜伽大全&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：呼吸法呼吸将人的内在意图与外在的肉体紧密结合，是联结精神和身体的纽带。

——约翰·弗兰德，阿努萨拉瑜伽的创立者呼吸始终伴随着我们的生命，它是如此自然、无意识，以至于很多人从未注意过它，除非因某些原因使之变得急促或困难。

人一出生就开始呼吸，呼吸停止即意味着死亡。

呼吸，是人类生命的象征。

呼吸启发的活力被认为是能量（shakti）女神的游戏，能量是激活宇宙万物的神圣创造力。

实际上，我们就是用这种神力进行呼吸的，当我们吸气时，能量女神把能量呼出，当我们呼气时，能量女神把能量吸入。

对于瑜伽而言，呼吸就是生命力（prana）的扩展，是这种能量自然流动的外在表现，是我们表达心中意见并将其转变为外部表现的媒介。

通过呼吸，可以增强我们对能量流的敏感性，随着敏感性的增强，我们会更加接近真我。

在瑜伽练习中，呼吸能帮助我们打开身体，使我们的能量在体内更自由地流动。

呼吸意识的增强使姿势练习变得更认真、更庄重。

瑜伽是连接我们内在精神的练习，它的第一课就要学习如何正确使用呼吸法。

瑜伽可以调整我们的思想和愿望，并且通过我们的身体来快乐地将其表达出来，而呼吸法则是我们建立这种连接的媒介。

自然呼吸法 我们出生时，呼吸是流畅的、不受抑制的。

我们不必有意识地去呼吸，因为我们的身体能在无意识的状态下自然地呼吸。

阿努萨拉瑜伽的创立者——约翰·弗兰德将这种呼吸法称为“自然呼吸法”，并总结出3个主要特点

1. 吸气时，骨盆底扩张、下降；呼气时，骨盆底收缩、上升。

2. 吸气时，锁骨上升；呼气时，锁骨下降。

3. 吸气时，上臂向外旋转；呼气时，上臂向内旋转。

在婴儿身上你会更清楚地看到这种呼吸过程，每次呼吸时，他的腹部会随之而起伏。

婴儿似乎是用整个身体进行呼吸，好像身体的每部分都随着呼吸扩张、收缩。

仰卧时你可以观察自己的横膈膜式呼吸，同时注意随着呼吸你腹部的自然起伏。

自然呼吸法是能量在体内流动的最好表达。

然而，如果精神或情绪受到创伤了，我们就会不由自主抑制自然呼吸从而限制了能量的自然流动。

例如，当我们受伤或沮丧时，我们的生存本能就减少了——胃绷紧了，受限制的横膈膜式呼吸法和又快又浅的胸式呼吸法产生了，这对于走在—辆公交车之前的行人来说是有益的，但长期暴露在这种会引起“战或逃”反应的环境下会使人养成长期受限呼吸习惯。

快节奏生活所带来的情感压力使我们丧失了完全呼吸的习惯，我们只用了呼吸量的一小部分。

因此自然呼吸的回归有助于恢复我们健康的呼吸习惯。

不受限呼吸能引起腹部的自然起伏，这是因为横膈膜（负责呼吸活动的主要肌肉）的移动造成的。

我们的躯干中包括胸腔和腹腔。

在胸腔的底部有一块肌肉膜叫做横膈膜，它将胸腔和腹腔完全分隔。

就像沿着胸腔的底部伸展的一块鼓面一样，横膈膜的轮廓与胸腔底部的轮廓基本一致，它连接着胸骨的底部，沿着肋骨的最底线回到腰椎，经由腱组织相连。

横膈膜的“鼓面”上有3个开口，以便血液流动、养分输送。

心脏位于横膈膜的上方，消化器官位于它的下面，肺的下缘接触着横膈膜的上表面。

当横膈膜大幅度地移动时，它充分改变了胸腔的容量。

胸廓和上胸腔的肌肉也会改变胸腔的容量，但没横膈膜改变得多。

当我们自然吸气时，横膈膜下降，胸腔的容积增大，空气被吸入肺部。

由于横膈膜挤占了腹部器官的位置，腹部自然扩大了，而呼气时又复原了。

可以在腹部的肋骨和肚脐间放一小袋大米或豆子，以提高对横膈膜的认识。

<<瑜伽大全>>

当吸气时，注意观察为了承载袋子额外的重量，横膈膜是怎样工作的；当呼气时，让腹部在袋子的重量下缓缓收回。

增强对自然呼吸的意识，不要试图操纵或控制呼吸，使自己放松、平静。

## &lt;&lt;瑜伽大全&gt;&gt;

## 编辑推荐

《瑜伽大全(超值白金版)》是一部详尽解读瑜伽文化和修习方法的百科全书，全面了解瑜伽的历史、流派、体位法、呼吸法、冥想法及瑜伽的治病功效。

一册在手，尽情畅游瑜伽世界。

全面翔实涵盖了瑜伽的方方面面，从瑜伽的历史到现在的分支流派，从瑜伽最重要的传承者到瑜伽的姿势练习、呼吸技巧和冥想练习，再到瑜伽的生理、心理功效分析及瑜伽治病的原理，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛。

科学权威汲取国内外瑜伽研究的精华，阐释瑜伽历史上最重要的理论著作和哲学思想，以及最主流的瑜伽分支，并以科学的编排方式介绍了瑜伽修习的体位法、呼吸法和冥想，是全方位了解瑜伽文化和修习瑜伽的必备宝典。

方便实用《瑜伽大全(超值白金版)》运用百科全书式的体例进行编写，层次清晰，查阅方便，是现查现用的瑜伽完全指导手册，可帮助读者在家就能随时练习瑜伽。

精彩示范《瑜伽大全(超值白金版)》收录了瑜伽的三大主流分支哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽所有的姿势共300余种，配有两千多幅精彩的示范图片，由世界上最优秀的瑜伽教练亲自演示，清晰直观，便于读者参照练习。

好学易懂深入浅出地介绍了瑜伽文化和修习方法，分析了各大瑜伽分支的特点和练习风格，分步详解动作要领，文字简明易懂，一招一式循序渐进，帮助读者轻松掌握，快速入门。

人人适用不同年龄阶段、不同练习级别、不同体质的人均可找到适合自己的瑜伽练习，书中针对许多姿势都指出了适宜人群和初级姿势，便于读者选择。

只要练习得当，每个人都能享受到瑜伽带来的巨大益处。

内容全面、信息丰富、人人适用、必备宝典一册在手，全方位了解瑜伽文化，轻松掌握，尽享瑜伽修习的益处。

- 全面了解瑜伽的历史、源流、哲学思想，深入练习不同瑜伽分支的各个套路，掌握瑜伽的呼吸技巧、冥想方法以及瑜伽治病的技能，进入洋洋大观的瑜伽世界。

- 深入学习冥想的原理和各种练习方式，修炼贯通人体各个经脉的七大能量中心即七大脉轮，达到身心俱修，超越自我的至高境界。

- 练习瑜伽与另一种锻炼方式——普拉提结合而形成的全新的锻炼体系，即“瑜伽 - 普拉提”，获得这两种运动的双重益处。

- 了解瑜伽的生理及心理功效，掌握通过练习瑜伽预防和治疗疾病的方法和技巧，确保人体各大组织系统的健康，获得身体、心灵、精神的全面发展。

<<瑜伽大全>>

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>