

<<瑜伽呼吸控制法>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽呼吸控制法>>

13位ISBN编号：9787538538496

10位ISBN编号：7538538496

出版时间：2009-5

出版时间：北方妇儿

作者：库瓦雷阳南达

页数：216

译者：蔡孟梅

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>

## <<瑜伽呼吸控制法>>

### 前言

向玛哈瓦（Madhava）献上敬虔，他就是至福！

被他赐福，使哑口者能成长为雄辩家，跛足者将阔步跨越山川！

15年之后我们奉献给广大读者这本《瑜伽呼吸控制法》。虽然在1958年，我们出版了相关主题的第二部分，而且在第二部分中扩充了第一部分中所没有的六种呼吸控制法，另外还加入了一些很有价值的关于呼吸控制法主题的文章，但是这仍不能完整而适当地传递关于呼吸控制法的各个方面。

因此，长期以来广大读者非常渴望获得更加全面的指导，关于这个主题的全面指导手册的呼声也一直持续不断。

现在，我们非常荣幸地将这本关于呼吸控制法主题的全面指导手册奉献给大家，我们肯定它将受到过去四十年来一直欣赏和支持我们出版物的大众一如既往的欢迎。

我们将八种不同的呼吸控制法列入这本手册，这些练习是《哈他瑜伽》（Hatha—Yoga）的作者所推崇的练习方法，其中的四个主题在某种程度上参考了帕坦加利（Patanja）所教导的有关内容。

同时，我们还保留了组成这个主题的重要部分：关于“呼吸”和“呼吸控制法的生理和精神价值”较长的解说内容，以便给读者提供一个基本的生理学背景，使大家能够更好地理解本手册的内容。

以上这些内容都没有包含在1958年出版的第二部分中。

## <<瑜伽呼吸控制法>>

### 内容概要

《瑜伽呼吸控制法》详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。为了使描述更加清晰，便于理解，每一个体式都配以图片。为了更全面地涵盖身体练习的整个领域，在简短和完全的练习课程中，倒箭式、瑜伽身印式、收腹收束、瑙利《腹部滚动》的内容也包含在此书中。书中“体式练习的准备”和“冥想体式”两章，是为了配合这套大众瑜伽中的另一本

## <<瑜伽呼吸控制法>>

### 作者简介

作者：(印度)库瓦雷阳南达 译者：蔡孟梅库瓦雷阳南达，被誉为“科学瑜伽第一人”，他用毕生的精力在全世界传播瑜伽科学知识。

他提出了科学的瑜伽习练方法及合理的指导方针，使得这一印度古老学科更适合现代社会的需要和现代人的练习。

另外，他将瑜伽作为行之有效的康复练习应用在了当代康复医学上，为古老的瑜伽赋予了新的生命。

库瓦雷阳南达出生于1883年。

在导师——伟大的物质文化先驱者Rajaratna Manikrao和另一位伟大的瑜伽修行者Madhav - dasji的指引下，库瓦雷阳南达走上灵性修行之路并对瑜伽要义有了深入的了解。

1924年，库瓦雷阳南达创办了印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院（KaivalyadhamaG.S），从事瑜伽科学研究。

卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院（KaivalyadtlamaG.S.）因瑜伽科学研究闻名于世，其研究成果一直处于瑜伽领域的先锋地位。

同时，该学院还是印度政府唯一指定的培训官方瑜伽教师的高等学院。

## <<瑜伽呼吸控制法>>

### 书籍目录

编者的话 中文版序 前言 第一章呼吸 第二章适合呼吸控制法的体式 第三章呼吸控制法的一般原则 第四章成功式呼吸控制法 第五章圣光调息 第六章风箱式呼吸控制法 第七章太阳式呼吸控制法 第八章嘶式清凉呼吸控制法 第九章卷舌式清凉呼吸控制法 第十章蜂鸣式呼吸控制法 第十一章晕眩式呼吸控制法 第十二章漂浮式（流溢式）呼吸控制法 第十三章呼吸控制法的生理和精神价值 附录瑜伽身体练习完全课程 附录瑜伽练习的简短课程 附录瑜伽身体练习简易课程

## <<瑜伽呼吸控制法>>

### 章节摘录

插图：呼吸控制法是瑜伽练习中有关呼吸的练习，因此，学习呼吸控制法的学生需要了解一些重要的相关细节知识。

由此，我们计划在这一章里介绍一些呼吸的生理学和解剖学方面的特征。

呼吸由胸腔交替收缩和扩张所组成，空气以这样的方式被吸入和排出肺部。

在这一章里，我们首先了解一下各个直接参与到空气进出过程中的器官，同时我们还会了解这些器官在呼吸的不同阶段所起的作用。

以下的人体器官参与了整个呼吸的过程：鼻、咽、喉、气管、支气管及肺。

分布于这些器官中的神经和血管也属于其中的组成部分，一般来说，鼻子不包括在其中。

但如果从瑜伽的视角来介绍呼吸，鼻子不仅要包括在其中，而且还要仔细地学习它的相关知识。

我们将从空气从外进入到肺内部的顺序来进行我们的学习。

鼻子是空气进入时所接触的第一个器官，因此我们从这个器官来开始介绍。

鼻子——我们将利用镜子和书中的图示来学习鼻子外部和内部的结构。

读者在使用镜子时，应让光线从自己的背后照到镜子上，镜子应被调整到很容易在头后仰时将光反射到鼻孔中的位置，并且还不会晃眼。

## <<瑜伽呼吸控制法>>

### 媒体关注与评论

将这本非常全面的关于呼吸控制法主题的《瑜伽呼吸控制法》奉献给大家。

我们将八种不同的呼吸控制法列入此书，这些练习是《哈他瑜伽》的作者所推崇的练习方法。

我们为练习的每一步都列出了详细的方法以确保实践呼吸控制法的练习者能得到一本可信赖并且安全的指导手册。

——斯瓦米·库瓦雷阳南达《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》这两本书介绍了与这两个主题相关的详细知识。

其中既涵盖了相关经典内容中的哲学方面的知识，又带领读者进入了对习练全面、详细而科学的分析。

同时，它们对科学进行习练的理念的传播大有裨益。

广大读者将从中汲取科学的、纯粹的关于体位法和呼吸控制法习练方面的知识。

——O.P.缇瓦瑞 印度首席呼吸法大师、印度卡瓦拉重达翰慕瑜伽研究学院院长我们在不断接触各种瑜伽流派及习练方法和理论时，了解到瑜伽的本源会帮助我们更加清晰地选择适合我们的瑜伽习练。

掌握传统哈他瑜伽的基本教义应该是我们瑜伽之路上的必修课。

《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》是本世纪著名韵库瓦雷阳南达上师撰写的两本瑜伽大众基础读物，是学习传统哈他瑜伽基本“教义”难得的指导经典。

——尹岩 《悠季丛书》主编悠季瑜伽（中国）创办人

## <<瑜伽呼吸控制法>>

### 编辑推荐

《瑜伽呼吸控制法》国际顶级瑜伽修炼大师——斯瓦米·库瓦雷阳南达；印度再版九次，汇聚了瑜伽呼吸练习的全部精髓；席卷印度及欧美各国的瑜伽“圣经”，全球持续畅销二十年。古老的经典瑜伽与现代科学实验的碰撞，获得最安全、最值得信赖的瑜伽呼吸练习法。控制了你的呼吸，就控制了你的身体；控制了你的呼吸，就控制了你的心灵；控制了你的呼吸，就控制了你的命运。

<<瑜伽呼吸控制法>>

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>