

<<慈悲祛病系列丛书-瑜伽强身>>

图书基本信息

书名：<<慈悲祛病系列丛书-瑜伽强身>>

13位ISBN编号：9787538727296

10位ISBN编号：7538727299

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：伍晓玲

页数：208

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>

<<慈悲祛病系列丛书-瑜加强身>>

内容概要

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。

其中，佛教对人体医学、生活保健的认识博大精深，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，它们，涉及到我们日常的饮食和呼吸，涉及到我们的道德修养，涉及到我们的情绪调节，也涉及到我们精神生活的达观和纯净…… 身体的病痛从何而来？

心中的不满如何疏导？

精神的愤懑如何化解？

健康和谐的人生如何养成？

现代人生活在追逐与压力之中，忽略着损害身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心的调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

《慈悲祛病》，从生理、心理两方面的健康误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，简单易行，人人可学。

瑜伽是一种修身养心的训练，是一种健康纯洁的生活，是一种身心的统一与和谐。

本书详细介绍了瑜伽的起源、发展及其基本理念、方法，纠正了现代瑜伽体操健身的片面认识，通过本书，读者可以领会瑜伽的真正含义和身心调和的简易方法。

作者简介

伍晓玲 上世纪70年代末人，湖南人，现居北京。

素食主义推崇者，深切感受到素食带给人的身体和精神的双重收获，并且获益终身。

书籍目录

第一章 瑜伽的历史 第一节 瑜伽是什么 第二节 瑜伽的起源 第三节 瑜伽的历史分期 第四节 瑜伽与佛教的关系 第五节 中国瑜伽的历史基础和兴起第二章 瑜伽的基本理念 第一节 《瑜伽经》说什么 第二节 《瑜伽经》中的人体奥秘 第三节 古典瑜伽的流派 第四节 正确理解现代的瑜伽第三章 瑜伽的基础：调息 第一节 人体的生命之气 第二节 瑜伽倡导的正确呼吸 第三节 瑜伽呼吸的种类 第四节 瑜伽呼吸的收束第四章 瑜伽的基本修持：体位 第一节 体式的传说 第二节 瑜伽热身体式：拜日式 第三节 瑜伽基本体位之一：坐姿 第四节 瑜伽基本体位之二：站姿 第五节 瑜伽基本体位之三：跪姿 第六节 瑜伽基本体位之四：卧姿 第七节 瑜伽基本体位之五：俯卧 第八节 瑜伽基本体位之六：手脚支撑式和倒立 第九节 体式练习的顺序安排 第十节 瑜伽练习误区第五章 瑜伽的基本修持：冥想 第一节 瑜伽冥想的现实意义 第二节 冥想的本质：感知生命 第三节 冥想的三个阶段 第四节 静坐不是冥想 第五节 冥想坐姿的种类 第六节 瑜伽冥想的手印 第七节 冥想之前的五步调整 第八节 冥想的基本方法：语音冥想 第九节 其他的冥想方法第六章 现代瑜伽 第一节 风靡世界的哈他瑜伽 第二节 哈他瑜伽的种类 第三节 办公室简易瑜伽操 第四节 现代瑜伽练习误区第七章 瑜伽的饮食观 第一节 食物是感性的 第二节 让人充满活力的素食 第三节 瑜伽倡导的饮食习惯结语

章节摘录

插图：3.婴儿式：这是一个休息的姿势，它是模仿胎儿卷曲在母胎的样子，也经常被用作体式与体式之间的休息姿势。

它要求双膝跪在地上，双脚合拢，臀部坐在两脚跟上，之后上半身向前伸展，缓慢将上半身靠近大腿，将前额轻轻放在地上；放松身体，双臂放在身体两侧，手心向上，手肘和手背部分平放在地上，保持这个休息的姿势30秒~3分钟。

这个姿势是减低压力最好的放松体式。

它能温和地伸展背部、臀部、大腿和脚踝，有效缓解背部和颈椎的疼痛；还能让血液流向胸腔和大脑，有助大脑平静并且缓解脑部疲劳；当我们身体下弯让胸部靠在大腿上的时候，可以轻柔地按摩胸部组织，提升胸部的健康。

但是，患有痢疾、腹泻的病人不适宜练习这个姿势，怀孕期的妇女更不能练习。

4.月亮式：在古代，人们在满月和新月这几天有拜月的仪式，这个姿势便由此而来。

同时，它也是一个全身放松的大拜式体式练习，是经典拜月式系列动作中的一个片段，主要是用于体式练习之后身体的休息放松的。

这个动作非常简单，首先跪坐在地上，全身放松，然后举起双臂举过头顶，手臂内侧夹住双耳，手臂伸直；缓慢呼气，将手臂和整个上半身缓慢下倾弯曲，双手心接触地面，额头着地，手臂与身体在一条直线上，但臀部不要离开坐着的脚踝，否则就成为平常跪拜的姿势了，起不到锻炼的效果。

保持这个姿势屏息5秒，然后自然呼吸2分钟后，返回跪姿。

每次练习10次为一组。

<<慈悲祛病系列丛书-瑜加强身>>

媒体关注与评论

这种崇尚和善、舒心的生活理念，使原本追求探寻精神奥秘的瑜伽，同时也成为了一门健身的自疗科学和健心的生命哲学。

——Mishra，印度swami Vivekananda（辨喜）瑜伽研究基地

编辑推荐

《瑜加强身》：最古老的身心调和观念探究生命之灵最现代的养生保健方案开发健康潜能瑜伽是一种意识感知，它是对自然法则的敬畏与遵从；瑜伽是一种精神探索，它追求身体与内心的对话与融合；瑜伽是一种性灵体验，它在人与宇宙的能量交融中探求生命的和谐统一。在印度，瑜伽是一种生活方式它包括思想和身体两部分，思想上要求我们保持好的心态，排除杂念、与人为善；动作上，瑜伽并不追求高难度，而是力求做好自己最舒展、最舒服的姿势。用佛教的智慧指引健康生活

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>