

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

13位ISBN编号：9787543068964

10位ISBN编号：7543068966

出版时间：2012-8

出版时间：武汉出版社

作者：王慧荣

页数：235

字数：254000

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、冥想、曼陀罗舒压>>

### 内容概要

经常听到周围的朋友抱怨说自己最近常常失眠，睡眠质量很差。的确，在这个竞争的社会，我们每天都有做不完的工作，忙不完的事。各种压力从四面八方向我们扑来，烦躁、易怒、生活常见病也随之而来。你是否也深陷其中，不能自拔呢

本书为您介绍三个神奇方法：瑜伽，冥想，曼陀罗，通过简单的动作，呼吸的频率以及凝视与涂绘，便可以在短时间内消除内心烦躁，减轻疲劳感，找回身心的自然状态，重塑您的健康与自信！

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

作者简介

王慧荣，自由撰稿人，热爱生活，对瑜伽、曼陀罗等舒压方法研究多年。

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

书籍目录

第一章 瑜伽——与最美好的自己相遇瑜伽——传承千年的古老智慧

聆听内在之音——爱上瑜伽的六个理由

瑜伽呼吸法——提高生命的能量

胸式呼吸法

腹式呼吸法

完全式呼吸法

内外兼具的美——带来健康与自信的十一种体式

直角式

三角伸展式

树式

新月式

幻椅式

鸟王式

舞者式

舞王式

战士第二式

手抓脚趾站立伸展式

加强侧伸展式

调气、调血、调心——活血提神的六种体式

束角式

增延脊柱伸展式

圣哲玛里琪第一式

完全船式

巴拉瓦伽第一式

猫伸展式

吐故纳新&舒筋活络——如孩子般充满活力的六种体式

小桥式

英雄式

背部前曲伸展坐式

犁式

肩倒立第一式

头倒立第一式

激发身体潜在能量——提升工作效率的七种体式

牛面式

鸽子式

战士第一式

骆驼式

双角第一式

战士第三式

弓式

消除身心压力——释放自我的五种体式

坐山式

眼镜蛇式

门闩式

侧三角伸展式

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

虎式

瑜伽放松法——运动过后的能量回收

婴儿放松法

大拜放松法

第二章 心灵瑜伽——敲开冥想的大门神秘的瑜伽冥想92印度诸神家族

灵性提升——“三脉七轮”

冥想坐姿——让身体回归本原

简易坐

半莲花坐

全莲花坐

金刚坐

至善坐

吉祥坐

英雄坐

成就坐

散盘坐

冥想手印——瑜伽的第二语言

秦手印

智慧手印

能量手印

大地手印

生命手印

流提手印

结定手印

合十手印

第三章 曼陀罗冥想——提升内心能量的智慧曼陀罗冥想的方法

爱的力量

宽恕他人亦是爱自己

释放内心强大的力量

提升内在的灵性

驱除体内的情绪恶魔

抚平身心的创伤

拥有一颗感恩之心

爱的奉献

两性间的处世之道

包容是一种态度

成功后的洒脱

自尊、自爱、自强

创造一个美好的生活方式

生命之树174重获内心的快乐

身体与心灵的融合

在悲伤中微笑

用平和的心看世界

曼陀罗上色的工具与手法

“七轮”中关于颜色的定义

Q1.当你在社会中迷失自我的时候

Q2.当你身心疲惫，无处宣泄的时候

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

Q3. 当你的内心难以平复的时候

曼陀罗花园——身心放松的彩绘时光

第四章

Q4. 当你遇到问题毫无头绪的时候

Q5. 当你毫无创造力的时候

Q6. 当你恋爱不顺的时候

Q7. 当你无法从阴影中走出来的时候

Q8. 当你想要分享成功后喜悦的时候

Q9. 当你无法对工作集中精力的时候

拿起画笔，用色彩带动内心的平和

冥想——对生命的第二次洗礼

冥想圣言——OM（噢姆）

——让我们爱上冥想慢生活

Q9. 当你无法对工作集中精力的时候

拿起画笔，用色彩带动内心的平和

第五章慢生活——让我们爱上想

冥想——对生命的第二次洗礼

冥想圣言——OM（噢姆）

## <<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

### 章节摘录

版权页：插图：幸福美满之神——拉克修米 拉克修米也叫室利，她是毗湿奴的妻子，亦是主宰幸福美满的女神。

在佛教中，她被称为吉祥天或者功德天。

她的生命与水息息相关，所以，她象征圣河；她的生命也与莲花有关，所以，她经常手持莲花并端坐于莲花之上。

在平时，拉克修米形象是一名金色皮肤的女人，她或坐或站，有四只手臂，不过，在多数绘画作品和雕塑作品中，她却只以两只手臂的形象展现在世人眼前。

诸神之主——因陀罗 因陀罗是天帝，是众神的首领。

他出生于普里提维的肋下。

他出生之时，天空和大地震动，就连众神也感到了惊慌，惊慌失措的普里提维连忙扔掉了孩子，众神也对因陀罗不理不睬。

因陀罗一出生就能够抓住各种各样的兵器，所以他是一位威猛的武神。

他有1000只眼睛，所以也被人们称为“千眼大神”。

他经常手执金刚杵和宝剑，背上背着因陀罗弓。

在印度教中，他的地位远远低于“三大神”，“三大神”可以随意指使他，他经常因做事不利而被“三大神”斥责。

因陀罗的坐骑是大象，象是白色的，称为埃罗婆陀，象嘴中有四颗牙，这四颗牙齿就是天地的四个支撑点。

因陀罗也是雷电之神，雷电就是他手中的兵器，一旦使用就会电光闪闪，雷声轰鸣。

他喜欢骑着战马或者驾驶着金色的战车在天空中巡行。

因陀罗脾气暴躁，喜欢喝苏摩酒，并且经常陶醉在美酒之中。

每逢干旱的时候，他会为大地降下甘霖，所以得到了人们的尊敬。

宇宙法则之神——伐楼那 在印度神话中，伐楼那是宇宙法则之神，也是宇宙之王。

在雅利安时代，他备受人们的尊崇。

不过，与他有关的颂歌却很少。

在更早的时候，他是一名宇宙的创造之神。

他在空中，用自己的意志掌控着对世界的创造，他根据太阳的位置创造了天界、地界和两者之间的空界。

由于承担着维护天上诸神秩序的重大责任，所以伐楼那明察秋毫，所有事情都逃不过他的眼睛。

因为他严谨认真、忠于职守的办事态度，所以众神都对他有些不满，并决定废除他的权力，让他去管理河流渠道、大海湖泊。

这样，他又变成了一位水神。

<<瑜伽、冥想、曼陀罗舒压>>

编辑推荐

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压:成就全新的自己》由武汉出版社出版。



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>