

<<瑜伽健康生活宝典>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽健康生活宝典>>

13位ISBN编号：9787553703770

10位ISBN编号：755370377X

出版时间：2013-2

出版时间：韩俊、 汉竹 江苏科学技术出版社 (2013-02出版)

作者：韩俊

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>

## <<瑜伽健康生活宝典>>

### 内容概要

《瑜伽健康生活宝典》中每一个瑜伽体位都娓娓阐释着让人足以受益终生的道理，用温柔敦厚的力量开启每个练习者与生俱来的智慧，抚慰着躁动的心灵。

让古老的瑜伽智慧融入生活，给心灵增加些许宁静和快乐，让生命自信但不激进，雅致而不矫作是编写《瑜伽健康生活宝典》时的初衷，此书将会让每位朋友都能在瑜伽生活中发现最好的自己，发掘生活更深层的意义。

<<瑜伽健康生活宝典>>

作者简介

韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇·达西。

1984年结缘瑜伽，15年职场经验，10年讲师生涯，多年瑜伽教练积累，成为中国瑜伽式管理培训第一人。

参与运作瑜伽创业项目，2004年被中国劳动和社会保障部、共青团中央联合授予中国青年创业项目铜奖。

现任禅悦瑜伽中华区教学总监。

<<瑜伽健康生活宝典>>

书籍目录

第一章瑜伽之道，就是生活之道 第二章正确运用身体，做生活的主人 第三章释放压力，做最好的自己 第四章瑜伽打开身体自愈的药库 第五章7式瑜伽，美丽女人一生 第六章四季瑜伽 第七章从瑜伽饮食中汲取健康分子 后记 附录：本书体位法索引

## &lt;&lt;瑜伽健康生活宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：你为什么活得这么累 瑜伽作为著名的哲学体系，很早的时候，瑜伽的宗师们就解析出人类各种烦恼的源头。

用现代语言来讲，无非是来自人们从精神和物质两方面对结果的依附。

这些依附可以从五方面表现出来：一是怕得不到。

比如考试前的恐慌，向领导请假前的忐忑，让自己如此恐慌的并不只是成绩或假期，更多的是对自己的承认或对工作前景的影响。

再如对晚年的担忧，怕老无所依等等。

二是得不到。

自己没有实现心中所愿，当然不是什么高兴的事情，这些事小到单相思、考试失利，大到权利或财产花落别家。

如果不能善加排解，就可能出现轻则自虐（如自闭、自残、自杀等），重则虐人（如杀人、强奸、诬陷等）之类危害社会的事情。

三是已得到但怕失去。

从生活上对爱人严防死守，查手机、查聊天记录、不许和其他异性交流等行为让亲人再无独立的空间，就如同花朵没有空气无法生存，爱情与亲隋之花也随之凋零。

工作上怕失去既得利益，不敢扩大事业规模，却忽视竞争对手不会停止前进这个简单的道理。

生活中很多东西就像一把细沙，攥得越紧，散落得越多。

四是总认为得到的和付出的不成正比。

工作上总觉得干得多，拿得少；吃苦多，利润少；责任多，权利少。

生活上常抱怨“为了家，为了孩子，当初如何如何”。

这样的心态让自己身心俱疲，自尊和自信不断下降，从而忽略了能让自己精神充实的理想，只剩下总也被物质所慰藉不完的欲望。

五是得而复失。

工作生活中我们经常听到“自己从前如何如何”之类的话，既然过去的曾经那样好，为何今不如惜？

如果我们学不会反思，学不会看到自己的不足，生命就会流连在这样反复受伤的怪圈里。

治愈身心俱疲、抑郁沮丧的根本方法就是把上面所说的五种羁绊抛开，让自己得失随缘。

谋事在人，成事在天。

如果我们不谋自己的事，却担心老天的事，那可真是压力天大了。

活在当下，这个当下，就是认真地把现在的事做好，不必想过去，过去的永远都不会再来；不必想未来，未来的一秒钟也不会提前到，况且现在到未来之间还存在着很多变数。

我们不会分身术，就算再多的事情，也只能一件件去做，而所有的结果则是由经历过的每一秒的内容累积而成。

就像奎师那对阿周那说的：沉着地履行责任，放弃对成败的一切执着，这样的心意平衡就叫做瑜伽。

你为什么不开快乐 有位朋友，她有很好的学历、家世和教养，又有一份人人尊敬羡慕的好工作，工作能力很强，爱情甜蜜，而且她很善良，她会在长假之前不声不响地把工作资源让给家在外地的同事，以便他们可以早点完成工作回老家。

她会把工作环境收拾得干净整洁，从不声张。

所有的朋友都觉得她应该是幸福快乐的。

可是，她却对我说，她不快乐。

通过聊天，我发现了她不快乐的原因：第一，她是个完美主义者，对自己高标准、严要求，从身材容貌到烹饪技巧，甚至驾驶技术无不吹毛求疵，这让她觉得自己处处不如人；第二，她可以不声不响地做好事，觉得周围的朋友们也该这样，最起码在自己需要帮助的时候应该有人主动施以援手，可是她这美好的愿望总是落空；第三，她的母亲在她工作的行业中属于权威级专家，而她从上大学选专业，到毕业找工作，甚至在工作过程中都无法脱离母亲的影响，她觉得自己无法判断这工作到底是自己喜欢做的，还是妈妈给自己安排好的。

其实，她这些不快乐的原因也代表了生活中很多不快乐的根源。

## <<瑜伽健康生活宝典>>

### 编辑推荐

《瑜伽健康生活宝典》以简单易懂的文字，直观贴切的图片，教你用瑜伽打开身体自愈的药库，全面获得“正能量”，变压力为动力，化疲惫为反思。

## <<瑜伽健康生活宝典>>

### 名人推荐

既可以拿来健身，又可以当作“心灵鸡汤”，让你以瑜伽的姿态舒缓优雅、宁静柔韧地生活。

——国家级社会体育指导员全国知名运动学专家赵之心 充满禅意的小文字，能让人在一呼一吸、一招一式间感悟生活，享受人生。

——国家级社会体育指导员陈志刚 不仅给你健康的身体，更教会你如何笑对生活的挑战。

——《健与美》杂志编辑安洪波

<<瑜伽健康生活宝典>>

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>