

<<茶熏瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<茶熏瑜伽>>

13位ISBN编号：9787564006198

10位ISBN编号：7564006196

出版时间：2006-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：静岩

页数：112

字数：176000

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>

## <<茶熏瑜伽>>

### 内容概要

现代人最怕失去的是什么？

——健康 现代人最想得到的是什么？

——时尚 给健康+时尚的最好注解是什么？

——茶熏瑜伽！

茶熏使瑜伽升华，瑜伽使茶香沁心脾、通经脉、润肌肤，茶熏瑜伽使人回归本性，自在喜乐。

发胖了，体态臃肿了，皮肤粗糙了，没有光泽了，憔悴了，懒惰了，身心疲惫了，迷惘了，找不到自我了，没关系，茶熏瑜伽会给你帮助。

如果你有时间，不妨每日或每周定时茶熏瑜伽，你会在短时间内重放光彩！

如果你没有时间，可以只做茶熏，也会收获健康和美丽！

如果你特别忙碌，可以在一些特殊的时刻做茶熏，同样能够收到排毒养颜的功效！

## <<茶熏瑜伽>>

### 作者简介

静岩 金尧炫，韩国人。

韩国东国大学禅学系毕业，北京大学哲学硕士、博士国际茶熏瑜伽会会长。

8岁起从师学习瑜伽和禅。

多年来一直致力于研究探索一套适合现代人的养生功法，经过长时间的临床实践，融会印度瑜伽文化和中国茶禅不二思想，创编了一套完整的适合现代人的养

## <<茶熏瑜伽>>

### 书籍目录

序导引篇 走近茶熏瑜伽 一、茶熏瑜伽的缘起二、瑜伽人生 三、瑜伽的本源与保健功效 四、瑜伽与其他运动方式的区别 五、在都市生活中感悟茶熏瑜伽 第一篇 茶熏养生法 一、什么是茶熏养生法 二、茶熏养生法程序 三、茶熏法应用 第二篇 纤体瑜伽 一、纤体瑜伽 拜日式 二、纤体瑜伽 伸展舒畅 第三篇 养生瑜伽 一、养生瑜伽的功效 二、养生瑜伽 站式四步骤 三、养生瑜伽 坐式三步骤 四、养生瑜伽 卧式三步骤 第四篇 疗养瑜伽 一、疗养瑜伽的调身效果 二、明目瑜伽 转眼 三、安眼瑜伽 躺身 四、肾功能瑜伽 下腿 五、增强呼吸功能瑜伽 调息 六、清脑瑜伽 倒立 七、肩背柔软瑜伽 导引 八、肠胃保健瑜伽 断食 第五篇 智慧瑜伽 一、智慧瑜伽 静生冥想 二、智慧瑜伽 研读《瑜伽经》 三、双盘练习者的体验致谢

## &lt;&lt;茶熏瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘“茶熏瑜伽”是印度传统养生文化“瑜伽”与中国传统养生文化“熏疗”的融会与创新，即东方传统养生文化的现代创新。

这是一套专门针对现代人而设计的缓解工作疲劳、修养身心、开发智慧的养生新法。

我从8岁起跟一位禅师学习瑜伽，我们韩国称这种瑜伽为“禅瑜伽”或者“瑜伽禅”。

可以说，我是从佛教禅院里学到的瑜伽功法，也可以说在瑜伽修炼中体悟禅境。

由我的体验，禅法从瑜伽中产生，这种瑜伽禅通过瑜伽动作，先从外在身体入手，逐渐导入精神意识的训练，最后进入至高的禅境，解脱自在。

可见，瑜伽修炼术是超越宗教的，它被古老印度各宗各派的修行者共同实践。

它的特点是身心双修，而身的锻炼又与现代的体育项目有很大的区别。

首先它是软功，是整个身体的全面疏通与协调运作，所依据的理论是宇宙一体、万物相互联系的哲学，即“梵我合一”的哲学。

这种温和的运动，柔软而又不失力量的身心修养法，不管从生理特点还是从文化思维特性来看，都适合东亚文化圈的人。

12岁时，有一次听一位印度瑜伽老师讲到瑜伽的发展历程。

他说，大体来看，印度产生的瑜伽有三个不同方向的发展：一是南亚地区，包括印度，这一支保持着传统瑜伽的风格；二是东亚地区，这一支随佛教而传入中国，又由中国再传到韩国和日本等地，但这一支并未普及开来，仅限于寺院的少数僧侣和哲学的学习层面；第三支是西方，印度成为英国殖民地时期，印度瑜伽传入西方并流行开来，以美国流行的现代健身瑜伽为代表。

从20世纪80年代起，美国以健身为主的瑜伽逐渐向姿势与冥想并重的传统瑜伽回归。

90年代，张蕙兰女士把美国的瑜伽带入中国，使许多中国人对瑜伽有了了解，奠定了瑜伽在中国发展的基石。

蕙兰女士所传瑜伽同样提倡练习瑜伽应该身体姿势和精神冥想并重，这样才能符合瑜伽原本追求身心健康、自在人生的原初面目。

但目前中国流行的大多数瑜伽都是50年前在美国曾经流行过的健身瑜伽，虽名为瑜伽，实际的锻炼方法却无异于体操等健身运动。

因为这种瑜伽对当地人体生理结构、自然环境以及文化传统考虑得不够，所以，养生效果并不明显。

中韩文化同属汉文化范畴，而中国是汉文化的核心和发源地，日韩等东亚国家都深受中国文化的影响。

于是为了找出韩国传统养生文化的根源，我于1991年1月来到中国山东威海，再从烟台坐火车到北京，住在蓟门桥附近的一栋楼房，开始了我中国传统养生文化的寻根与学习的旅程。

我先是在中国针灸学院学习中医，进而发现中医的根基在于中国哲学，于是又到北京大学哲学系师从楼宇烈先生研究中国哲学。

P2插图

## <<茶熏瑜伽>>

### 媒体关注与评论

书评温馨内敛、柔美芬芳的茶熏瑜伽正在韩国热起来，它为在嘈杂污浊的环境中奔波忙碌的现代人找到了舒缓身心、美颜健体的良方。

序 导引篇 -走近茶熏瑜伽 一、茶熏瑜伽的缘起 二、瑜伽人生 三、瑜伽的本源与保健功效 四、瑜伽与其他运动方式的区别 五、在都市生活中感悟茶熏瑜伽 第一篇 茶熏养生法 一、什么是茶熏养生法 二、茶熏养生法程序 三、茶熏法应用 第二篇 纤体瑜伽 一、纤体瑜伽 拜日式 二、纤体瑜伽 伸展舒畅 第三篇 养生瑜伽 一、养生瑜伽的功效 二、养生瑜伽 站式四步骤 三、养生瑜伽 坐式三步骤 四、养生瑜伽 卧式三步骤 第四篇 疗养瑜伽 一、疗养瑜伽的调身效果 二、明目瑜伽 转眼 三、安眼瑜伽 躺身 四、肾功能瑜伽 下腿 五、增强呼吸功能瑜伽 调息 六、清脑瑜伽 倒立 七、肩背柔软瑜伽 导引 八、肠胃保健瑜伽 断食 第五篇 智慧瑜伽 一、智慧瑜伽 静生冥想 二、智慧瑜伽 研读《瑜伽经》 三、双盘练习者的体验

## <<茶熏瑜伽>>

### 编辑推荐

温馨内敛、柔美芬芳的茶熏瑜伽正在韩国热起来，它为在嘈杂污浊的环境中奔波忙碌的现代人找到了舒缓身心、美颜健体的良方。

<<茶熏瑜伽>>

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>