第一图书网, tushu007.com

<<深度瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<深度瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807001607

10位ISBN编号：7807001607

出版时间：2008-7

出版时间：海南出版社

作者：克里斯蒂·特林顿

页数：206

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

第一图书网, tushu007.com

前言

东方哲学说，人已经忘了自己来到这个世界的目的了。
外在的刺激太多，使我们看不见自己所深爱的，看不见我们的创造者，最后，甚至连自己都看不见了。
我深深相信答案就在我们自己身上，但想要重新拾回这些被遗弃的天赋恩赐，却要通过难以置信的磨炼与努力。
许多人都已经失去了自我感知的能力，我们的一部分来自神圣创造者，而另一部分则是造物本身，一旦我们能与那神圣联结，我们将展开启蒙的旅程。
瑜伽让我们体验到这个联结，通过身体、意识、心灵与一种更高级的存在力量的连接，我们唤醒了内在的灵能，或是蛰伏的精神力量，然后我们最高的能力被开发。
与这样的实现相伴而来的是无人可摧的自信，这是“ 自我实现 ”。
一旦这种联结建立，任何时刻我们所寻求的答案之源都是容易获得的。
通过修练瑜伽，你会更清楚地察觉自己在世间的行为，以及外在事物是如何影响你的。
你会学到你可以重新面对世界，并用许多积极的方式去影响其他人。
我们每个人都拥有无限的潜力以及判断正确与真实的内在认知，但是如果我们不去开发或者至少是朝向这种自我发现的话，生活将是无意义的。
我们自己是获得这种认知和随之而来的自由的天赐工具，因此我们需强化且磨利我们的工具，为神圣的联结做准备。
这仅能通过实践修炼达到，而瑜伽本质上正是为了这个深层的精神性目的，即全面地且明确地精纯我们自己。
瑜伽是身、心、灵通向最适宜之能态的道路，这是通过所有的行动，表达关注、怜悯、恩惠、宽恕和爱的实践。
如果你正在为自己和他人寻求启蒙和祝福，那么我邀请你一道探索这门哲学之博大，生活将伴随这些伟大教义变得更美好。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

世界超级名模克里斯蒂·特林顿（Christy Turlington）在美国和欧洲早已家喻户晓，她的完美的身材和天使般的脸庞一直是《Vogue》、《Elle》、《Cosmopolitan》等世界顶级时尚杂志的宠儿。
曾作为美宝莲、C.K等世界著名品牌形象代言人的克里斯蒂，一度影响甚至引领时尚与审美的潮流。
1990年至1999年，她被媒体公认为世界超级名模。

作者简介

克里斯蒂，从1987年开始练习瑜伽，她对瑜伽的深度探求从未间断过。
对她来说，练习瑜伽不仅是身体的锻炼，更是自我灵性和世界相通的生命实践。

2001年，她的一张练习瑜伽的照片成为美国《时代》杂志的封面，由此引动世界范围内的瑜伽潮。
随着本书的出版，她已成为西方从

书籍目录

引言　罗伯特·瑟曼自序　克里斯蒂·特林顿旅程　玛丽·奥利弗第一部　关于瑜伽　第一章　为什么来谈瑜伽？
　第二章　上天的恩典　第三章　瑜伽的起源　第四章　体位法　第五章　启蒙之道　第六章　业瑜伽　第七章　调息（呼吸控制）　第八章　呼吸　第九章　入定（冥想）　第十章　灵性启蒙　第十一章　慈悲　第十二章　信仰　第十三章　共同体　第十四章　无常　第十五章　法，真理的教导　第十六章　美就在心中　第十七章　印度传统医学　第十八章　什么是自然律空间学？
　第十九章　蜕变　第二十章　朝圣之旅第二部　私我之旅　第二十一章　目的　第二十二章　宇宙意识　第二十三章　圣灰星期三　第二十四章　献给心的节日　第二十五章　不执著　第二十六章　活在当下瑜伽小辞典

章节摘录

插图：第一部 关于瑜伽第一章 为什么来谈瑜伽？
近年来，越来越多的人开始加入瑜伽行列，有些人是为了纾压或健康养生，有些人则是为了预防上瘾症，诸如烟瘾、酒瘾等，甚或只是为了“赶时髦”而开始练瑜伽。
瑜伽被认为可以治小病，帮助受伤的身体康复，或达到梦寐以求的好身材，就像我们经常看到的那种“瑜伽身型”。
但事实上，瑜伽可以给我们更多。
没错，练瑜伽确实可以改善体能，不过瑜伽并不只是对身体有帮助，其最终目的是为修炼者开启独一无二的内在探索之旅。
所谓“师父领进门，修行在个人”，一开始你会需要有个老师带领进入，而团体课程可以提供不同的支持，这也会比自己关起门来练有趣，但是最后，你必然会达到某种自己才知道的境界，这是你必须在团体课程之外独自练习的原因，届时你才能更深入瑜伽的精义，发现瑜伽对你的意义。
许多投身瑜伽的人都渴望能洞悉超脱的奥秘，但很快的我们会了解到，真实的超脱之旅源自内在。
一旦你展开了这段旅程，就需不断向前。
这趟旅程需要勇气，因为在此过程中，你会产生许多改变，甚至让你周遭的朋友都难以适应。
但无论如何，一旦发现瑜伽，你将会因此增强内在力量，尤其是那些与生俱来的能力，特别是呼吸，这些能力都会一次又一次不断地让你回归自我。
我自己也经历过相同的旅程，就像我一样，你会发现呼吸是我们曾有过的最棒的朋友，更甚于爱人。
呼吸与我们的关系比想象中还要亲密，它能到达我们内心非常深的地方。
只要有呼吸，我们就永不孤单。

编辑推荐

《深度瑜伽:联结生命与灵魂》一部曾引发世界范围内瑜伽潮的奇书。
世界超级名模。
联结生命与灵魂。
灵性：如克里斯蒂在私人瑜伽修习中所彻悟的，瑜伽可以联结、整合和导引生活与生命的意义。
在人人都会遇到的生活与生命事件中，她告诉我们如何从瑜伽哲学中学习爱与被爱，并且如何在瑜伽对生活的点滴影响之中，获得每日生活与人我关系的更高实践与实现，以及印证真实生命之目的所在。
世界：克里斯蒂自述个人的成长经历、家庭悲剧、模特生涯和私人游历等，尤其特写她的非洲、印度、阿富汗之行，以及亲历911事件的故事。
对她来说，瑜伽能够帮助人们找到相映的灵魂，而世界终成为一块与自我相亲近之地。
身体：《深度瑜伽:联结生命与灵魂》推荐当今世界最重要的瑜伽体系，提供相关的瑜伽历史知识的介绍与真意的阐释。
其间，克里斯蒂身体力行地优美示范各类瑜伽体位法，同时细述其改善或强化身体各部分的功效。
她还讲述关于瑜伽生活的各个方面，包括日常饮食、居家布置等。

第一图书网, tushu007.com

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