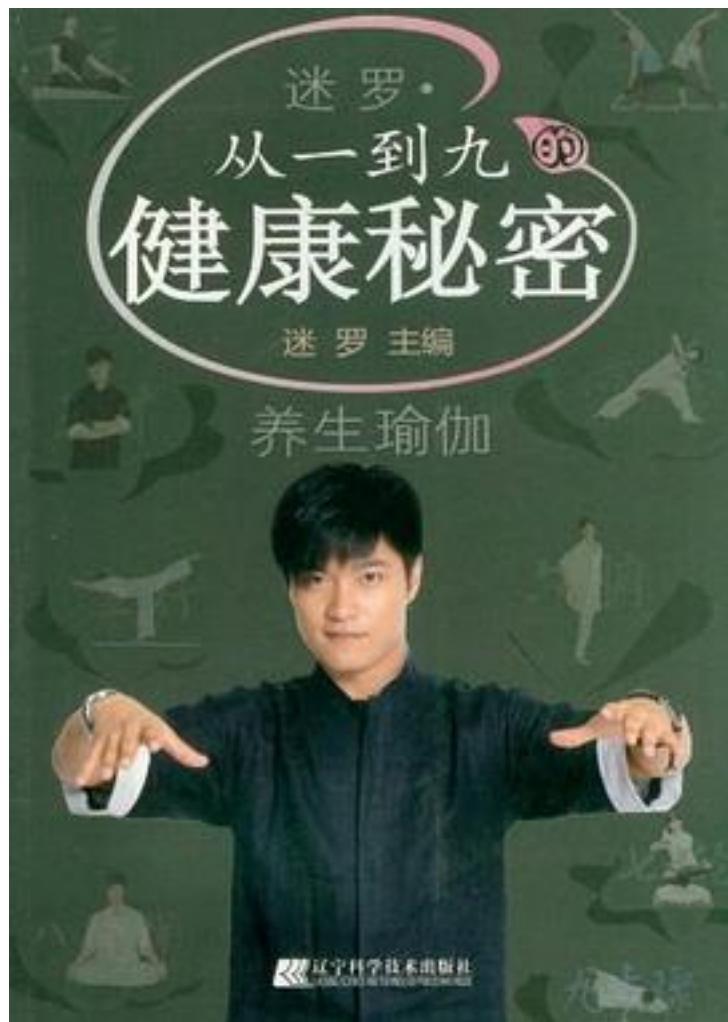


# 迷罗·从一到九的健康秘密



[迷罗·从一到九的健康秘密 下载链接1](#)

著者:迷罗 编

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2012-3

装帧:平装

isbn:9787538173338

《迷罗·从一到九的健康秘密:养生瑜伽》重点介绍了各种国产丰田汽车电气系统的维

修知识，对在实际维修时常用的电路图、端子图、端子数据、故障码表、数据流和故障排除方法等进行了详细说明。一、二、三、四、五、六、七、八、九，数到九，学会老祖宗的养生法。从中医养生到印度瑜伽，用数数的形式为您依次讲解养生的方法，《迷罗·从一到九的健康秘密:养生瑜伽》共分九章，用西方生理医学来阐述中医和瑜伽这两大古国智慧的共通点，每数一数，都让读者有所收获，当数到第九章时读者已经掌握了中国养生和印度瑜伽的精髓和自我练习方法。

## 作者介绍:

迷罗：元瑜伽创始人，国内知名瑜伽老师，畅销书《24节气养生法》的作者，元和堂主人。以中医养生、国学、禅、营养学、心理学结合瑜伽创立了最中国的瑜伽——元瑜伽，被誉为“养生瑜伽第一人”，多年来在国内外培养了近千名优秀的养生瑜伽老师。

## 目录: 目录

### 开篇

盘古开天——首先从一个故事说起  
混沌之中元气生，劈开阴阳化五行

### 一元

无极元气--健康大“元”宝  
人活一口真元气 当勤培养勿使熄  
自我诊断元气状态

养元补气的全套方案--三调培元法

三调培元之调睡眠

三调培元之调饮食

中医饮食与药物的区别

什么食物养什么脏

五色与五味的关系

三调培元之养元瑜伽

一部经典之《黄帝内经》

一部经典之《瑜伽经》

你有必要了解瑜伽的历史

五个阶段的发展

瑜伽经

初学瑜伽

### 二阴阳

太极阴阳--一对小夫妻的感情生活

阴女阳男两成婚 根消对转人间情

阴阳是养生的捷径

互根互用

对立制约

消长平衡

相互转化

看看你属于哪种阴阳体质

阳气不足的寒性体质

激发阳性能量的喉呼吸

拜日式

阴虚火旺的热性体质

腹式呼吸

烛火冥想

### 三才

三才--天地人

以天养人是大道 须知节气方得调

当你一个月发两次薪水  
人人都有七十二变  
踩满三百六十五个脚印  
节气养生，让老天作全家的保健师  
三光  
瑜伽之三脉  
任脉  
鱼式  
弓式  
督脉  
虎式  
单腿蝗虫式  
冲脉  
卧英雄式  
舞者式  
四季  
春天  
春天里的运动  
夏天  
夏天里的运动  
秋天  
秋天里的运动  
冬天  
冬天里的运动  
冬至时节的四个功课  
冬至养元孕真阳全功课：一柱、一坐、一息、一卧  
一柱：浑圆柱  
一坐：七支坐  
一息：腹式呼吸  
一卧：子午觉  
五行  
五行生克——五个孩子玩游戏  
阴阳交感生五行 五行归属万物中  
五行  
五行的属性  
活用五行，至少多活30年  
五行生克--五个孩子玩游戏  
五行兄弟玩游戏，喜乐之中生克律（相生）  
五行兄弟玩游戏，喜乐之中生克律（相克）  
五行手指小游戏  
五脏六腑--肚子里的大朝廷  
脏腑各有专职能 封官立位效朝廷  
心者，君主之官也，神明出焉  
手少阴式  
平板式  
肺者相傅之官，治节出焉  
圣哲玛里琪式  
展髋式  
肝者，将军之官，谋虑出焉  
三角式  
半莲花侧展式  
脾者，谏议之官，知州出焉  
脊椎扭转式  
卧扭转放松式

肾者，做强之官，伎巧出焉  
腰腹按摩体式

五色——五种气色断内情，脸是身体显示屏  
五脏五窍--五官原是信号灯，观察可知内脏病

您真的了解您的身体吗

五脏六腑有奇妙，心包三焦两件宝

心包

三焦

六腑

胆者，中正之官，决断出焉  
树式

脾胃者，仓廪之官，五味出焉

眼镜蛇式

小肠者，受盛之官，化物出焉

鸟王式

大肠者，传道之官，变化出焉  
侧展通肠式

膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣

犁式

三焦者，决渎之官，水道出焉

健康可以未卜先知

六淫邪气--扰乱人体气血的恶魔

六邪肆虐损人亡，五行立誓探宝藏

六邪侵犯人体致病的特点

预防六邪的经络擦擦功

七轮

海底轮——会阴——生殖腺——骨盆神经丛

脐轮——神阙——肾上腺——腹腔神经丛

心轮——膻中——胸腺——心脏神经丛

喉轮——天突——甲状腺——颈部神经丛

眉心轮——印堂——松果腺——大脑神经

顶轮——百会——脑垂体——大脑

认识瑜伽的经络

谈中医与瑜伽的结合

八阶梯

瑜伽练习的八个阶梯

第一支:持戒(Yama)

第二支：内制(Niyama)

第三支：调身 (Asana)

第四支：调息 (Pranayama)

第五支：摄心 (Pratyahara)

第六支：专注(Dharana)

第七支：冥想(Dhyana)

第八支：三摩地(Samadhi)

九步骤

瑜伽自我练习的九个步骤

一学习

二计划

三准备

四经络

瑜伽课前的经络激发

最常见的课前经络激发手法

最常用的课后保养恢复手法

五预热

六热身  
七体式

练瑜伽就从站立坐卧开始  
学会了站立 你马上就会练瑜伽啦

战士系列

八休息

九实施

自组养生瑜伽课程的黄金方程式

瑜伽练习注意事项

一堂养生的瑜伽课是什么样的

· · · · · (收起)

[迷罗 · 从一到九的健康秘密](#) [\[下载链接1\]](#)

## 标签

养生

瑜伽

健身

迷罗

很实用的一本书

瑜伽已经成为一种文艺

医药

健康

## 评论

还行吧， 内容不多， 作者这造型看上去和养生没啥关系， : )

计划送人，自己读完了两遍才送，朋友埋怨说居然送旧书，不地道。我打趣道：第一我很会选书；第二你很幸运。他不解，我解释给他听：之所以我很会选，因为很少有书会让我读两遍，这个和电影差不多，不像是歌那样翻来覆去听到发烂。之所以你幸运，因为有人帮你选好了，又替你先实践了，你可以做的是继承，何乐而不为？他笑，问我是否是本好书吗？我说：古时的盖世神功是常人没有机会学习的，于是那些所谓的武侠高手让人崇拜到留哈喇子，现在不同了，养生的概念已经不是皇室或达官贵人的专享了，我们这些草民也可以从之前的2b青年努努力变成普通青年，再练练瑜伽，我们就可以也戴着黑框无片眼镜、系一条皱巴巴的围巾冒充文艺范了，冒充这词不妥，我想想，还是说“生出文艺范吧”！别管咋说，书我是看了两遍，现在给你！最后说一句：瑜伽已经成为一种文艺了

迷罗很有名啊!我会抓紧买一本看看.

不错的书

个人觉得这本书比较废柴...没有那本节气养生写得好，可能我对瑜伽比较无感吧。

“从一个故事说起”的好书。

需要去实践

[迷罗 · 从一到九的健康秘密 下载链接1](#)

## 书评

从中医养生到印度瑜伽，用数数的形式为您依次讲解养生的方法，很新颖。用西方生理医学来阐述中医和瑜伽的共通点，每数一数，都会有所收获，当数到第九章时，就已经掌握了中国养生和印度瑜伽的精髓和自我练习方法。以中医养生来解读瑜伽，对于国人来讲是一种易于接受的形式，瑜...

[迷罗·从一到九的健康秘密 下载链接1](#)