

# 內觀瑜伽



[內觀瑜伽 下载链接1](#)

著者:莎拉．鮑爾思 (Sarah Powers)

出版者:橡樹林文化

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9789861206486

創新中保留經典・實用中維持傳統的瑜伽新概念！

這是一套融合傳統瑜伽、中醫經絡理論、佛教正念思想的瑜伽進階練習。

清楚的文字說明，搭配作者親自示範的動作分解圖片，讓每一個步驟、每一個呼吸，帶領你去探索自己的身體，洞澈自己的思想。你會發現，當身體與思想合而為一時，寬容、慈悲、智慧與清明亦同時在你心中萌芽，你的身體將充滿健康的朝氣，心靈也會因正念的思想而更加穩定踏實。

本書作者莎拉．鮑爾思是位深受學生讚譽和愛戴的瑜伽與禪修老師，她從修習瑜伽超過二十年的經驗中，獨創了一門新興的瑜伽修習方式——內觀瑜伽。內觀瑜伽結合了傳統瑜伽、中醫的經絡理論，以及佛教的禪修觀念，運用陰（被動）和陽（動能）瑜伽的姿勢，設計出一系列可以強化器官、肌肉、關節、韌帶和心靈的瑜伽練習。

莎拉．鮑爾思在示範瑜伽動作前，都會對傳統中醫理論和正念禪修的觀念，提出具體而清楚的解說，譬如：何謂脈輪？何謂氣？何謂經絡？五臟健康與否，如何反應在我們的身體上？正確的瑜伽姿勢如何影響我們的健康、情緒和思想？如何藉由禪修來淨化心靈

？當練習瑜伽遇到困難時，該如何尋求幫助？

一旦釐清了這些重要觀念，我們對內觀瑜伽的修習將有更正確的了解，練習時易產生的諸多疑點也可得到澄清，對初學者和進階修習者都非常有幫助。

內觀瑜伽是值得我們深入去探索的瑜伽法門，只要不間斷的練習，對於我們外在身體的健康，以及內在心靈和情緒的深度觀照，都有極為深刻的幫助，平靜、健康、喜悅亦將隨之而來。

作者介绍:

## ■作者簡介

莎拉．鮑爾思

莎拉．鮑爾思的瑜伽教學之路，始於1987年。近年來她受邀行腳全球，以研習課程、師資培訓課程及靜修營等形式，運用獨特的「內觀瑜伽」，為許多人廣開方便之門，啟迪了身、心、靈淨化的旅程。莎拉．鮑爾思的教學風格偏向帶有冥想特質的陰瑜伽，即利用較長時間的停留，在瑜伽姿勢中行氣，以調整經絡及內臟的順暢。此外，她於靜中帶動的課程中融入帶有串連瑜珈、八肢瑜珈及艾式瑜珈等豐富動態色彩的陽瑜伽。莎拉．鮑爾思在瑜伽之外，亦從事超意識心理學領域的學術研究，同時長期浸淫在佛法的修持中

## ■譯者簡介

謝瑤玲

美國伊利諾州大學比較文學博士，東吳大學及政治大學副教授。從事翻譯工作近三十年，譯著近兩百本，代表作為《玫瑰的名字》、《蘇菲的抉擇》、《花園宴會》、《美聲俘虜》、《一本書完全貼近莎士比亞》、《布萊森之英文超正典》、《絕美情史》、《手術刀與靈魂》、《你用對專注力了嗎？》等，另編著《最動人的英文》一書。現仍致力於翻譯、教學與著述，從不中斷。

目录: 前言Paul Grilley v

- 1.何謂瑜伽？
- 2.我的個人旅程
- 3.經絡的理論
- 4.開始陰／陽瑜伽的修習
- 5.陰瑜伽中的器官健康
- 6.腎臟和膀胱
- 7.有助於腎臟和膀胱的陰瑜伽姿
- 8.肝臟與膽囊
- 9.肝臟與膽囊的陰瑜伽組合
- 10.脾臟與胃
- 11.脾臟與胃器官經絡的陰瑜伽組合
- 12.肺部與大腸
- 13.心臟與小腸
- 14.肺部、心臟與大小腸之器官經絡的陰瑜伽組合
- 15.陰瑜伽中的思想狀態
- 16.陽瑜伽（流體動能）
- 17.平衡陰式修習的陽瑜伽式
- 18.坐姿呼吸控制法

- 19.基礎佛法
- 20.正念禪修
- 附錄
- 建議閱讀書單
- • • • • (收起)

[內觀瑜伽\\_下载链接1](#)

标签

- 瑜伽
- 内观瑜伽
- 内观
- YOGA
- 阴瑜伽
- 禅修
- 灵修
- 心灵成长

评论

很好，已经读了两遍，再教课一段时间后还要再读

-----  
透过阴瑜伽的形式达成内观体验。还是个老外，通篇的中医经络语言，汗。

-----  
阴瑜伽练习指导手册和正念介绍

-----  
非常好

-----  
双十一买的台版，非常好的一本书，气场很安静，本来不喜欢阴瑜伽，因这本书而虚心学习。需要静心研究经络。

-----  
这本书对于瑜伽的练习有不小的帮助

-----  
这是一本简易瑜伽手册，市面上很多这样的书都毫无意义，但是这本我觉得还是很有必要入手的。因为作者本人对瑜伽的热爱专注与坚持，还有这么多年她自己的心路历程都是很值得学习的，这本书结合了中医的经络甚至于佛学思想内容，虽然不是多深入但是也是很有帮助的，可以说是浅显易懂好上手的一本书。

-----  
工具书，晚上会根据自己身体情况，找来一些体式做。例如今天肝火旺，找到肝胆经对应的体式练习。例如第二天有挑战性的工作，会找一些肾经疏通的体式。通过这本书，真正感到身心互相影响和转化。

-----  
这本书涵盖了阴瑜伽修习的各方面。。。五行，禅修，医学。。。

-----  
[內觀瑜伽 下载链接1](#)

## 书评

书评：  
首先作者作为一个外国人，对佛教、中医有所研究，这点应该来说作者还挺有研究的思想的。

这本书对于瑜伽的练习有不小的帮助，很系统地讲解了瑜伽动作和你身体的关系，也有那些动作的动作要领。正是我目前所需要的。甚至其中一些套路和我之前跟着学习的一个瑜伽老师教的...

-----

-----

参加了Sarah Powers内观与冥想工作坊，收获很大。一半时间在做体式，另一半时间讲理论，以及冥想与正念禅修的练习。体式的设计无不涉及阴和阳两方面。人的身体下半身，左侧和后侧属阴，与之相对的属阳。Sarah近年都在做心理学的研究，重点放在如何通过冥想改变我们自身，这也...

-----

[內觀瑜伽\\_下载链接1\\_](#)