

輕瑜珈



[輕瑜珈_下载链接1](#)

著者:CHOW,MICHELLE

出版者:相映文化

出版时间:20040426

装帧:

isbn:9789867461018

你是否發現週遭總會有人在快下班時說：「我今天要早點走，因為要去上瑜珈課。」然後你發現，同事的桌上多了瑜珈書，星期三不可以約死黨，因為跟她的瑜珈課衝堂，心情或氣色不好去看醫生，結果除了拿些維他命回來之外，醫生給你的生活處方就是練瑜珈。為什麼每個人都在練瑜珈？瑜珈非關宗教，遑論政商，說起腰腹雕塑沒有拉丁有氧來得快，講到心肺功能增進不如健走慢跑來得強？。趕流行超時髦？但瑜珈可是西元前的產物，一點也不新穎。可是現代人趨之若鶩，原因是什麼？它總有獨特且無可取代之處吧？

來自印度的瑜珈哲學，最早可追溯到四千年前的印度，當時的修行者在大自然中生活，透過觀察萬物，而演繹出與四季共生的身體調養法則，這個法則經過漫長的演變，發展成瑜珈生活哲學的完整體系，而yoga這個字，在印度梵文的意思便是「與物相應」(I am That)之意，也就是與合而為一(Oneness)的意思。

在修習瑜珈的過程中，相應在自己的小目標便是身心合一，然後是人際關係和諧，以及與大自然的共生關係。因此修練瑜珈，對於現代人的生活苦，心裡更苦來說，能比一般鍛鍊身體的運動得到更多的平靜，也能更深入的認識自己，了解自己，戰勝自己的恐懼與弱點，並且知道自己真正想要的是什麼，以及珍惜所擁有的。

對初學者來說，神秘的瑜珈有著遙遠的距離感，因此擁有比一般瑜珈更簡單的基礎動作《輕瑜珈：7天純淨身心靈》計畫，透過融合基礎的綜合鍛鍊，構成了輕瑜珈的體位練習，而一些非常簡單輕鬆的飲食或生活習慣，透過輕瑜珈計畫的提醒，協助你在這7天中，落實到日常起居中。只要7天，你就可以得到身心上正面的回饋，包括情緒的平和，身體的清爽，以及對自己的重新認識。你可以透過這本書的學習，希望幫助現在人建立身心平衡且平靜的生活，在每天生活中進行生理與情緒的排毒與鍛鍊，進而達到愉快且積極的正面思考。

作者簡介

◆小組召集人 李荼

曾擔任知名美國健康類型雜誌國際中文版副社長兼總編輯，擁有豐富瑜珈與身心療法之經驗與知識，同時亦為報社專欄作家，目前擔任相映文化總編輯。

◆運動設計 周天寧(Michelle Chow)

修練瑜珈多年，靠瑜珈治癒困擾許久的躁鬱問題，目前為全職作家。

◆張雅惠

中國文化大學美術研究所國畫組碩士，擅長中西繪畫風格結合，繪畫作品於諸多知名發表，將於2004年六月舉行個展。

作者介绍:

目录:

[輕瑜珈_下载链接1](#)

标签

评论

[輕瑜珈_下载链接1](#)

书评

[輕瑜珈_下载链接1](#)