

# 行走在心灵之间



[行走在心灵之间\\_下载链接1](#)

著者:周小媛

出版者:中国地图出版社

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9787503183577

佛说，这个世界叫娑婆世界，娑婆就是遗憾。因为历经太多遗憾，人生才能重新归零，任由上苍在这张白纸上重新落墨，取直随圆。禅源太极瑜伽导师周小媛七年来行脚尼泊尔，以其经历见闻和生活情趣美文为主，附以禅源太极瑜伽介绍，并配以高清拍摄美图

，精心写成本书。全书极为追求可读性与实用性，既适合旅游爱好者，也适合练习太极拳瑜伽的读者，还适合禅文化阅读群体。让我们如实聆听大自然的语音，在适当的时候选一条正确的路，使自己行走在心灵之间。

## 作者介绍:

周小媛，原名周媛，禅源太极拳瑜伽创始人、陈式太极拳第十三代传承人，拥有十多年丰富的教学经验及独特的教学方法，并结合美国、新加坡、加拿大和中国内地、香港、台湾的教学经验，多年来数次前往尼泊尔喜马拉雅山禅修。注重研习传统哲学经典、人体解剖在太极拳瑜伽中的应用，同时更注重人的精神健康教育课程。她在太极拳架与瑜伽体式的练习中融入禅修概念，将两大东方古老养生术——太极和瑜伽完美结合，创立了内外兼修的仪象身法与禅法，有效融合了道家与佛家的理论学说与修行法门，形成了独特的禅源太极拳瑜伽教学体系。曾出版作品《领悟静心、领悟瑜伽》。

## 目录: 2008

朝圣之旅：去尼泊尔禅修

从零点起飞 002

尼泊尔的第一天 005

什么是瑜伽 011

智者Victor 013

什么是太极 020

朝圣蓝毗尼 023

什么是太极拳瑜伽 029

菩提树下的启示 032

禅源太极拳瑜伽仪象身法与禅法的五大特点 040

素淡生活

太极球上的阴阳鱼 043

太极拳瑜伽之抱球开合 049

纸上日月 051

仪象身法之形、神、意、气 054

种下禅修的种子 056

仪象身法之求完整、得中正 063

回家过年 065

禅源太极拳瑜伽课程设计及编排 068

2009

春夏秋冬，仪象身法

我为学生做义工 072

禅源太极拳瑜伽春之篇：吐故纳新 076

在香港重逢David老师 080

禅源太极拳瑜伽夏之篇：息心静气 085

门把手上的玫瑰 088

重返尼泊尔 094

禅源太极拳瑜伽秋之篇：固本培元 097

徒步禅 099

三匹好马闯北京 103

禅源太极拳瑜伽冬之篇：养精蓄锐 108

2010

媛兮太极，缘系太极

我与太极有个约会 112

仪象身法之吐纳呼吸法 116

世界冠军与鱼丸汤 118

仪象身法之缠丝劲 123

仪象身法之升降桩 125  
素食的七年之痒 127  
仪象身法之推手 134  
三访尼泊尔  
加德满都的生死轮回 137  
禅源太极瑜伽之仪象禅法解析 143  
只想永远做学生 145  
仪象禅法之春季课程：入出息念 149  
在博卡拉发呆 151  
仪象禅法之夏季课程：心间观想法 155  
我在雪山打太极 158  
仪象禅法之秋季课程：喉间观想法 162  
仪象禅法之冬季课程：眉心观想法 164  
2011  
美丽走天涯  
太极、瑜伽与昆曲 166  
适合OL的颈椎保养太极瑜伽体式 169  
中印瑜伽峰会 172  
瘦腰、瘦臀、减腹太极瑜伽体式 176  
春夏秋冬在央视 179  
有助失眠者静心的太极瑜伽体式 182  
亚姐来了 184  
有助健胸美体的6个太极瑜伽体式 187  
2012  
寻根太极  
开设太极班 192  
站桩 194  
拜师记 196  
站桩调息法 198  
寻访太极的故乡 199  
太极瑜伽核心稳定的建立 205  
老师来上我的课 207  
太极瑜伽根基之足 209  
重返香港亚视 211  
太极瑜伽根基之腿与膝 213  
2013  
爱上花园，爱上鼓浪屿  
海燕与爱上花园 216  
归根曰静，静曰复命 219  
漫步鼓浪屿 221  
太极瑜伽练习的要诀——像婴儿那样 226  
阴阳禅 227  
请坚持21天 229  
感谢乔布斯 231  
2014  
文武双修，国学养成  
亦师亦友的潜伏者 236  
西导来了 240  
我有一个私塾梦 245  
西周私塾的承诺 251  
代跋西岭雪：在仙境里修行 253  
• • • • • ([收起](#))

标签

- 瑜伽
- 人生观
- 自我管理
- 太极拳
- 自我导向行为
- 旅行家传奇
- 旅行
- 旅游

评论

不经意被吸引，满纸都是真诚与谦虚，不知道的还以为周老师多么卑微，也只有真正厉害的人才会如此的谦卑吧。很好的书，值得不时翻阅。

爽约从香港爽约到广州，这次去厦门找你吧，此书最能让让我感受到的是真诚，一步步一点点的经历记录，很好很美！女性本该如此，活出骄傲活出这世间独一无二的自己致敬瑜伽

如果你把自己定义为一个重视心灵的人，那么这本书就是你所要找寻的。宁静、淡然、悠远、广阔，仿佛置身于广袤的森林中，呼气、吸气，放松，你会感受到智慧和安详从

内心升起。。。。

---

心灵治愈系，四色图文书，爱旅游爱瑜伽，推荐给老婆读

---

地震后的尼泊尔，还能看到多少自然风光、怡人美景啊。只能书里来寻觅了。世界上幸福指数最高的亚洲国家，祈福能够一直幸福下去！

---

跟着周老师练瑜伽，跟着周老师看世界！行走，心灵，一个都不能少！

---

我是瑜伽的爱好者，买的这本又旅游又瑜伽的书，读着看着还真的能打动我心，京东很棒嘛，新书热荐，这次果然荐的不错！

---

瑜伽迷的最爱，有瑜伽，有旅行，出游喽

---

网上加了周小媛的博客，周媛太极瑜伽，这书还真是瑜伽迷的最爱。

---

看到封面我还以为又是一个美女作家呢，原来是练瑜伽的，太极瑜伽导师，难怪这么漂亮！

---

守一成圆，其实人本来就很简单，一件事、一段感情、一条路，若专一而行，用生命投入，就会有永恒的价值。

---

尼泊尔真是个美丽的地方，虽然物质贫穷，可是那里的人们活得都很开心，脸上洋溢着幸福的快乐。去尼泊尔旅游，虽然交通不方便，可是可以得到心灵上的平安和满足！

-----  
我不练瑜伽，但是我旅游。掏三四十万去爬珠穆朗玛咱干不了，不过花个千把银子，去趟尼泊尔还是可以的。现在什么日本韩国东南亚游，统统都弱爆了。

-----  
[行走在心灵之间\\_下载链接1](#)

## 书评

《行走在心灵之间》出版后，第一时间拜读了周小媛女士的这本新书，深深滴为作者本人高雅的气质、尼泊尔的秀美景致所折服，很难相信一个已近中年的女人会如此美丽、精致而优雅，在太极与瑜伽之间自由穿行的女人，终究是与众不同。保持美丽容颜是每个女人的愿望，或许美丽的秘密...

-----  
当初升的旭日挣脱云海的束缚喷薄而出，我的泪涌了出来，有一种刻骨铭心的思念与熟悉。总觉得这才是我梦的故乡，是真正能让我的心灵寻得安静的地方。阳光管自灿烂，雪山管自圣洁，热烈的阳光丝毫无损于雪峰的冰清玉洁，而群山更衬得太阳崇光泛彩。从前或以后，有多少人在这同一...

-----  
作为一名瑜伽迷，多想能够每天练习瑜伽，不过每周还是坚持下来了。瑜伽老师周小媛的行走在心灵之间，没想到是瑜伽迷的最爱呢，旅游之外，还可以练瑜伽章节。边旅游，边瑜伽，很不耽误呢。爱旅游，爱瑜伽的小伙伴们，抢~\(\geq \nabla \leq)/~啦啦啦

-----  
[行走在心灵之间\\_下载链接1](#)