

瑜伽体位法



[瑜伽体位法 下载链接1](#)

著者:[印]斯瓦米·库瓦拉亚南达

出版者:中国青年出版社

出版时间:2017-1

装帧:软精装

isbn:9787515346434

《瑜伽体位法》主要介绍的是哈他瑜伽的组成部分之一——瑜伽体位法的练习方法，以及练习这些体式对人体在生理学和治疗学上的益处。另外，斯瓦米·库瓦拉亚南达还针对不同性别、不同年龄的练习者设计了相应的练习课程，包括瑜伽身体练习完全课程、瑜伽简短练习课程和瑜伽简易练习课程。根据练习者的不同身体情况，对练习的强度和难度进行相应的调整，使练习者达到很好的练习效果。

作者介绍:

[印]斯瓦米·库瓦拉亚南达(Swami Kuvalayananda)，他用毕生的精力在全世界传播瑜伽科学知识。他提出了科学的瑜伽习练方法及合理的指导方针，使得这一印度古老学科更适合现代社会的需要和现代人的练习。另外，他将瑜伽作为行之有效的康复练习应用在了当代康复医学上，为古老的瑜伽赋予了新的生命。库瓦拉亚南达上师于1924年创办了印度卡瓦拉亚达汉姆瑜伽研究院。因瑜伽科学研究闻名于世，其研究成果一直处于瑜伽领域的先锋地位。同时，该学院还是印度*指定的培训官方瑜伽教师的高等学院。

目录: 写在前面 /1
中文版序 /3
前言 /4
本书的梵文翻译对照标准 /7
*章 人体 /1
介绍 /2
细胞 /5
骨骼 /8
肌肉系统 /10
循环系统 /11
呼吸系统 /18
消化系统 /20
泌尿系统 /29
神经系统 /30
内分泌腺 /33
总结 /34
第二章 体式练习的准备 /37
第三章 冥想体式 /49
鼻尖凝视法/50
眉心凝视法/52
收腹收束法/52
收颌收束法/57
根底收束法/59
莲花坐/60
至善坐/63
吉祥坐/67
平衡坐/70
第四章 练习体式 /75
头倒立或者颠倒的体式/76
肩倒立/92
鱼式/99
犁式/103
眼镜蛇式/110
蝗虫式/115
半蝗虫式/118
弓式/120
半鱼王式/124
脊柱扭转式/129
狮子式/130
雷电坐/135
仰卧雷电式/140
双腿背部伸展或后侧伸展式/143
孔雀式/146
挺尸式/150
第五章 四种附加的练习 /155

瑜伽身印式/156
舌锁式/160
倒箭式/162
瑙利/166
第六章 瑜伽体式的科学研究 /175
附录 I.瑜伽身体练习完全课程 /195
附录 II.瑜伽练习简短课程 /205
附录 III 瑜伽身体练习简易课程 /209
注释 /211
· · · · · (收起)

[瑜伽体位法_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

哈达瑜伽科学研究先驱写的相对完整的哈达瑜伽小指南

[瑜伽体位法_下载链接1](#)

书评

读这本书还是挺有收获的。对人体的结构更加了解。附录的瑜伽练习完全课程很有参考价值。这本书的一大收获是认识了收束法、契合法和呼吸法这一些新概念，知道了完整的瑜伽应该大致有什么流程。这本书的权威性和科学性也比较高。不过代价是有点被吓到。。。因为每个体式都有好多禁忌

[瑜伽体位法_下载链接1](#)