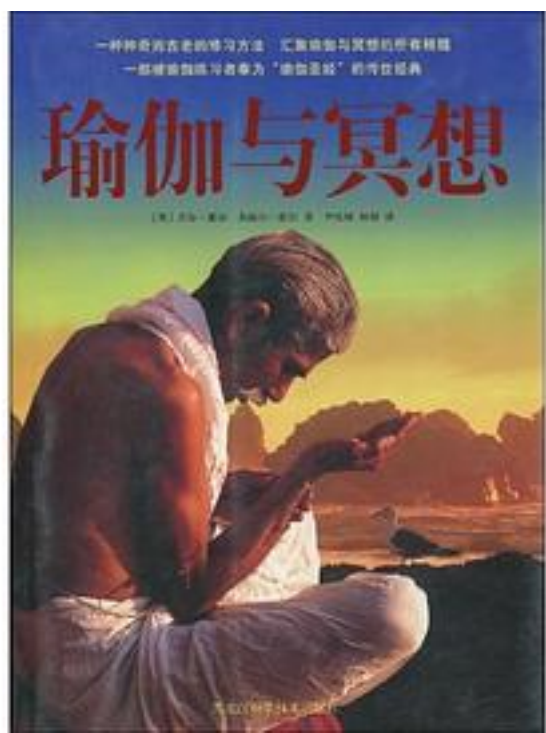


瑜伽与冥想



[瑜伽与冥想 下载链接1](#)

著者:(英)吉尔·霍尔//多丽尔·霍尔|译者

出版者:黑龙江科技

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787538862065

《瑜伽与冥想》是国际著名瑜伽导师吉尔-霍尔和多丽尔·霍尔的代表作，是系统、完整地介绍瑜伽与冥想的权威著作。与其他瑜伽书不同的是，它将所有的瑜伽姿势串联到一起，形成一个完整的瑜伽套路，因此深受世界各地瑜伽练习者的喜爱，成为近年来欧美最受欢迎的瑜伽指导书之一。

《瑜伽与冥想》分为三篇，第一篇阿斯汤加瑜伽，全面收录了阿斯汤加瑜伽的3大类近80种姿势，每个姿势的每一步骤都提供了示范照片和文字说明，示范清晰直观，动作标准规范，文字简明易懂，帮助练习者轻松掌握动作要领，享受到阿斯汤加瑜伽所带来的身体及精神方面的巨大益处。对于每一个姿势，书中指出了它的不适宜人群，还针对不

同级别的练习者设置了难易程度不同的简易式和强化式。第二篇冥想，详细阐释了冥想的原理和各种练习方式，使练习者达到身心俱修、超越自我的境界，还可以获得抑制焦虑、改善睡眠、防止抑郁等神奇功效。第三篇修炼脉轮，将人体视为一个灵体，重点阐释了贯通人体各大经脉的七个能量中心，也就是七大脉轮，并分析了各个脉轮与养生之间的重要联系。

《瑜伽与冥想》可作为瑜伽馆的指导教材，也适合练习者在家自己修习，书中精彩的示范图片和简明易懂的动作解说犹如瑜伽大师在旁指导一般。只要读者认真练习，就能达到最理想的健身效果。

作者介绍:

吉尔·霍尔（Jean Hall），国际著名的瑜伽导师，曾多次到印度特里凡得琅的瑜伽中心学习不同流派的瑜伽，并曾在迈索尔师从阿斯汤加瑜伽鼻祖——帕塔比·乔伊斯大师（Sri Krishna Pattabhi Jois），是乔伊斯的优秀弟子。《瑜伽与冥想》为其代表作。

多丽尔·霍尔（Doriel Hall），国际著名的瑜伽导师，曾师从印度瑜伽大师帕塔比·乔伊斯和德斯卡查尔（T. K.V.Desikachar.）。在过去的20余年中，她为英国瑜伽协会培养了大批优秀的瑜伽教练。多丽尔还参与编写了畅销书《瑜伽和普拉提》。

目录: 阿斯汤加瑜伽 瑜伽的历史及哲学 阿斯汤加瑜伽的基本要素 串联体位法
喉式呼吸法 收束法 凝视法 灵体 冥想 为阿斯汤加瑜伽的练习作准备 瑜伽初级系列
初级系列 站式 山式 拜日A式 拜日B式 鸵鸟式 手碰脚前曲伸展式 三角伸展式 三角转动式
侧角伸展式 侧角转动式 叭喇狗A式 叭喇狗B式 叭喇狗C式 叭喇狗D式 侧前伸展式
手抓脚趾单腿站立伸展式 手抓脚趾单腿站立侧伸展式A
手抓脚趾单腿站立侧伸展式B, C 半莲花加强前曲伸展式 串联体位进入幻椅式
串联体位进入战士一式 串联体位进入战士二式 跃穿动作 坐式 手杖式
背部前曲伸展坐式A, B, C, D 向后跳跃进入全串联体位或半串 联体位75 后仰支架式
半莲花加强背部前曲伸展坐式 半英雄前曲伸展坐式 头碰膝前曲伸展坐式A
头碰膝前曲伸展坐式B 头碰膝前曲伸展坐式C 圣哲玛里琪A式 圣哲玛里琪B式
圣哲玛里琪C式 圣哲玛里琪D式 船式和支撑摇摆式 脚交叉双臂支撑式
双臂反抱腿式和鹤式 龟式 卧龟式 胎儿A式 胎儿B式和公鸡式 束角A, B式 坐广角A式
坐广角B式 卧束角A式 卧束角B式 卧手抓脚趾腿伸展式 卧手抓脚趾侧伸展式A
卧手抓脚趾侧伸展式B 车轮式 直立手抓脚趾伸展式 脸朝上背部伸展式 桥式 向上弓式
向上弓式调整式 向后弯向上弓式 手倒立式 结束姿势 肩倒立式 肩倒立式调整式 犁式
膝碰耳犁式 上莲花肩倒立式 胎儿式 鱼式 拱背伸腿式 头倒立式 头倒立式调整式
头倒立双腿90° 闭莲式 身印式 莲花式 莲花支撑式 仰卧式 简化式 15分钟练习
30分钟练习 45分钟练习 冥想 找寻内心的自我 何为冥想 踏寻古人之路 通用冥想方法
帕檀迦利的冥想体系 剥下层层外壳 释放生命能量 达到平衡与和谐 身心的准备
基本的身体意识和呼吸意识 打开人体脉轮 积极做准备活动 呼吸练习 冥想姿势
冥想姿势的选择 选择冥想时间、地点 动用五官感觉 冥想与五官 视觉、味觉和嗅觉
听觉和触觉 五官感觉的结合 意想艺术 意想旅行 日常冥想练习 日常生活中的冥想
认识你自己 活力运动与冥想 重复性的工作与冥想 爱好、技能与冥想 集中注意力
学会使用手印语言 冥想示例 冥想五持戒 冥想相反面 冥想通向自由之路
冥想“噢姆”咒 冥想脉轮 冥想与宇宙共鸣 冥想心灵和思想
冥想在灵魂层次上的生活 修炼脉轮 平衡脉轮系统 自然的循环 了解你自己的脉轮能量
脉轮与养生 根轮——能量之基础 腹轮——愉悦的源泉 脐轮——身体的组织者
心轮——包罗天地 喉轮——获取信息 眉心轮——观察世界 顶轮——源头
· · · · · (收起)

标签

瑜伽

灵修

修行

yoga

瑜伽与冥想

灵修灵性

冥想

健康

评论

没看完。。。。。。

书评

每个体式都有详细讲解用途，简化和强化做法

而且，示范图片的那个妞的身材真是妙也，油光水滑的，看起来就美味逼人
要想身材好，赶紧练瑜伽
这本书性价比不错，内容丰富，可以买来做教程每日参照实习之
后面冥想那部分，讲的很生动，很创新，不像其他理论书那么奥义

[瑜伽与冥想_下载链接1](#)