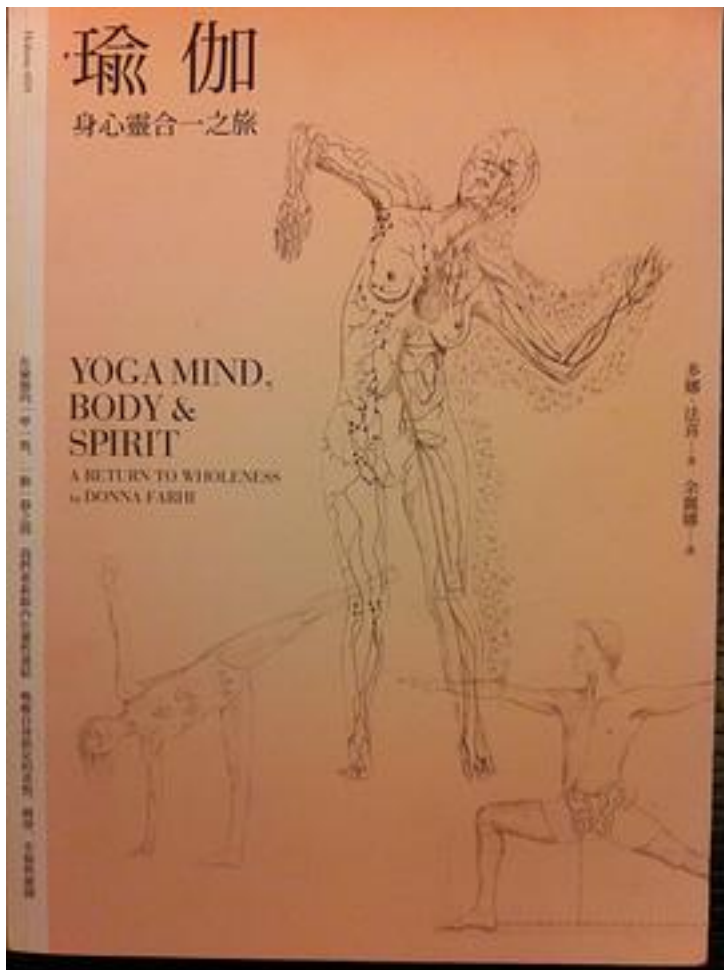


瑜珈:身心靈合一之旅



[瑜珈:身心靈合一之旅_下载链接1](#)

著者:多那.法喜(Donna Farhi)

出版者:心靈工坊文化事業股份有限公司

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9789866112058

不論你是學習哪一種門派的瑜珈,這本書都是瑜珈必讀的經典.

這是坊間少見的最完整的一本瑜珈修行書,從基本核心概念,七種動的原則,空間布置,輔具運用,各瑜珈姿式與人體臟腑的關係,結合西方運動醫學觀點,介紹75個詳細圖解的瑜珈式.

配合呼吸法和靜心練習,引導讀者循序漸進踏入幸福瑜珈天地.

身為全球知名的瑜珈老師,作者提醒我們,瑜珈精髓在於緩慢.

緩行慢走本身就是療癒的一部分.

瑜珈體位法是一種靜態的舞蹈,內在的運動,是在身體裡面導引動能,

具有清潔,修復的神奇效果,讓身心靈都順暢自在,純淨喜悅.

因此,美美的身體或做出高難度的動作,並不是我們的目標.

瑜珈是為了與自己相遇;回到身體,回到呼吸,回到最真實的感官知覺,

不造作,學習聆聽,隨著生命流動,專注當下時刻,你將體驗到生命本質的美好和寧靜.

這種感受如此愉快,清明,生氣勃發,自然引導你改變,走向增進幸福的生活方式.

作者介绍:

美國出生,十歲移居紐西蘭,16歲開始練習瑜珈,是有20多年的國際巡迴教學經驗,曾長居美國舊金山教授瑜珈14年,也是<<國際瑜珈雜誌>>(Yoga International)的專欄作者.

多娜自1982年起開始從事瑜珈教學.她是當今全球各瑜珈研修中心爭相邀約的客席指導老師.指導過許多重要的國際瑜珈教師訓練.

多娜最為人稱道的,是在教學中啟發學員的內在覺知,感受能力,做為練瑜珈的參考依據,而非依照老師的權威指令或外在標準.

www.donnafarhi.co.nz

目录: 第一部 基礎

第一章 做人的原則

第二章 七種動的原則

第二部 瑜珈體位法

第三章 站立姿式

第四章 坐姿:前彎與扭轉

第五章 後彎

第六章 手臂平衡姿式與顛倒姿式

第七章 修復姿式與呼吸練習

第三部 練習

第八章 整合

• • • • • ([收起](#))

[瑜珈:身心靈合一之旅_下载链接1](#)

标签

瑜伽

yoga

灵性

治愈

灵修

修行

生命之書

生活

评论

探索身體,追求智性,呼喊靈性. 攀向更高遠的意義與價值.
是幸福,是恩典,更是內在心靈的基本需求. 企求穿越回歸真我的旅程!

我们是不是逐渐感受内在深度的平和及宁静.....当我们把瑜伽变得只剩下技巧，却失去了精髓，就像完美无瑕的玫瑰没有花香。

有缘分在参加教练培训之前就读了这本书的前两章，刷新了我对瑜伽的认知。

读了第一遍，马上重读第二遍，实用性很强，可以应用到日常习练里和教课中。既有逻辑又有总结还有示例，还有一些很好的比喻。我都很喜欢。

[瑜珈:身心靈合一之旅_下载链接1](#)

书评

[瑜珈:身心靈合一之旅_下载链接1](#)