

《瑜伽体位法》

图书基本信息

书名：《瑜伽体位法》

13位ISBN编号：9787538538885

10位ISBN编号：7538538887

出版时间：2009-5

出版社：库瓦雷阳南达、常虹 北京妇女儿童出版社 (2009-05出版)

作者：库瓦雷阳南达

页数：235

译者：常虹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《瑜伽体位法》

前言

向玛哈瓦（Madhava）献上敬虔，他就是至福！被他赐福，使哑口者能成长为雄辩家，跛足者将阔步跨越山川！15年之后我们奉献给广大读者这本《瑜伽呼吸控制法》。虽然在1958年，我们出版了相关主题的第二部分，而且在第二部分中扩充了第一部分中所没有的六种呼吸控制法，另外还加入了一些很有价值的关于呼吸控制法主题的文章，但是这仍不能完整而适当地传递关于呼吸控制法的各个方面。因此，长期以来广大读者非常渴望获得更加全面的指导，关于这个主题的全面指导手册的呼声也一直持续不断。现在，我们非常荣幸地将这本关于呼吸控制法主题的全面指导手册奉献给大家，我们肯定它将受到过去四十年来一直欣赏和支持我们出版物的大众一如既往的欢迎。我们将八种不同的呼吸控制法列入这本手册，这些练习是《哈他瑜伽》（Hatha—Yoga）的作者所推崇的练习方法，其中的四个主题在某种程度上参考了帕坦加利（Patanja）所教导的有关内容。同时，我们还保留了组成这个主题的重要部分：关于“呼吸”和“呼吸控制法的生理和精神价值”较长的解说内容，以便给读者提供一个基本的生理学背景，使大家能够更好地理解本手册的内容。以上这些内容都没有包含在1958年出版的第二部分中。

《瑜伽体位法》

内容概要

《瑜伽体位法》几乎详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。在每个练习介绍的结束部分都简单明了地列出了它对身体的治疗方面的益处。目的是这读者强调不同的重要性。另外，本收还设计瑜伽身体练习的简易，完全的课程，使学习瑜伽的学生可以得到值得信赖的、完全的指导。

《瑜伽体位法》

作者简介

作者：(印度)库瓦雷阳南达 译者：常虹库瓦雷阳南达，被誉为“科学瑜伽第一人”，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。库瓦雷阳南达出生于1883年。在导师——伟大的物质文化先驱者Rajaratna Manikrao和另一位伟大的瑜伽修行者Madhav - dasji的指引下，库瓦雷阳南达走上灵性修行之路并对瑜伽要义有了深入的了解。1924年，库瓦雷阳南达创办了印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院（KaivalyadhamaG.S），从事瑜伽科学研究。卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院（KaivalyadhamaG.S.）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，该学院还是印度政府唯一指定的培训官方瑜伽教师的高等学院。

《瑜伽体位法》

书籍目录

编者的话 中文版序 前言 第一章 人体介绍 第二章 为体式练习所做的准备 第三章 冥想体式 第四章 练习体式 第五章 四种附加的练习 第六章 瑜伽体式的科学研究 附录 瑜伽身体练习完全课程 附录 瑜伽简短练习课程 附录 瑜伽简易练习课程

《瑜伽体位法》

章节摘录

插图：我们可能会问，那么什么才是人体最小的组成单位呢？它分享我们的整个生命，同时还拥有自己独立的生命？生物学的解答就是：细胞。从科学的角度来看人体就是一个由细胞组成的共合体。就像是一个共和国，每一个公民都分享共和国的生命，并在此期间度过他们自己的一生。细胞正是如此，在身体这个共和国中组成整个身体的不同部分，同时也有自己的生命历程。细胞是组成各器官的基本单位，也可以说就是细胞组成了我们的身体。当身体工作时，细胞承担着真正的责任；当身体休息时，细胞则适时地得到修复；当身体得到食物和水时，细胞也吸取了营养；当身体喘息时也就是细胞在呼吁：它们需要氧气。如果我们想进一步了解并理解人体的结构和功能，学习一些关于细胞的知识是非常必要的。细胞的结构很小，它们紧密结合在一起组成身体的每一个部分，然而它们的大小却不尽相同。某些部位可能每立方毫米会有数百万的微小的细胞，但是有些部分可能分布的是较大的细胞，数目不超过1000个。在一小滴血液中我们会计数到超过5,000,000的细胞，它的体积实际上也就只有1立方毫米的大小。那么细胞是由什么物质组成的呢？它是由一种叫原生质（protoplasm）的物质组成的（形成细胞的不同物质总称为原生质——译注）。生物学家认为它是组成所有生命的基础物质，并得出结论：没有生命是和原生质不相关的。这是因为具有原生质的细胞可以成为独立存活的器官单位，它可以吸收营养物质，并且可以生长甚至可以再生出同类的细胞。

《瑜伽体位法》

媒体关注与评论

《瑜伽体位法》几乎详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。在每个练习介绍的结束部分都简单明了地列出了它对身体的治疗方面的益处。目的是这读者强调不同的重要性。另外，本收还设计瑜伽身体练习的简易，完全的课程，使学习瑜伽的学生可以得到值得信赖的、完全的指导。

——斯瓦米·库瓦雷阳南达《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》这两本书介绍了与这两个主题相关的详细知识。其中既涵盖了相关经典内容中的哲学方面的知识，又带领读者进入了对习练全面、详细而科学的分析。同时，它们对科学进行习练的理念的传播大有裨益。广大读者将从中汲取科学的、纯粹的关于体位法和呼吸控制法习练方面的知识。——O.P.缇瓦瑞 印度首席呼吸法大师、印

度卡瓦拉重达翰慕瑜伽研究学院院长我们在不断接触各种瑜伽流派及习练方法和理论时，了解到瑜伽的本源会帮助我们更加清晰地选择适合我们的瑜伽习练。掌握传统哈他瑜伽的基本教义应该是我们瑜伽之路上的必修课。《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》是本世纪著名酌库瓦雷阳南达上师撰写的两本瑜伽大众基础读物，是学习传统哈他瑜伽基本“教义”难得的指导经典。——尹岩 《悠季丛书》主编悠季瑜伽（中国）创办人

《瑜伽体位法》

编辑推荐

《瑜伽体位法》国际顶级瑜伽修炼大师——斯瓦米·库瓦雷阳南达；印度再版九次，汇聚了瑜伽呼吸练习的全部精髓；席卷印度及欧美各国的瑜伽“圣经”，全球持续畅销二十年。控制了你的呼吸，就控制了你的身体；控制了你的呼吸，就控制了你的心灵；控制了你的呼吸，就控制了你的命运。

《瑜伽体位法》

精彩短评

- 1、和呼吸法一起买的,辅助的看看,希望有帮助
- 2、体位并不多 但是解释精准到位 提升用不错
- 3、书本的纸张印刷质量都好,只是还没看,对于我这个从没接触过瑜伽的人来说,看懂并从中练习蛮有难度呀。而且书中说,姿势不当反而会伤害内脏,怕怕。
- 4、是一本好书,看后可以让人更进一步了解自己的身体构造
- 5、现在越来越多的瑜伽减肥瘦身的书,其实瑜伽的练习,不仅仅是为了减肥瘦身,要是没有掌握好基础的只是,不但不能达到期望的效果,反而会使练习者的肌肉、骨骼收到伤害。《瑜伽体位法》可以说是每一个瑜伽练习者必读的基础知识,瑜伽的练习是一个循序渐进的过程,好好学习本书的内容,一定会获得更大的收益!
- 6、略读 留底
- 7、还不错,但是没有瑜伽之光来的那么详尽,作为瑜伽书籍收藏也不错的。此书也是全黑白的,还是喜欢彩页的,哎~~~
- 8、这一段对yoga挺着迷的,这本书就放在办公桌上,没事儿就翻翻。
- 9、有些体位方面的介绍,非常详尽、技术化、去神秘化,对于瑜伽学习入门,特别是体位方面,是有帮助的。
- 10、图简单了一些~
- 11、评论见同系列的呼吸法。。。
- 12、宣传太过了,没说的那么玄乎。
- 13、很专业的瑜伽书,基本体位和呼吸法讲解得很详尽。。。就是做起来还是有难度
- 14、尝试了两个新体位,把平时没怎么动的脊椎狠狠地拉伸了一下。
- 15、书的开始,比较细致地介绍了内脏的工作方式,包括呼吸、消化、血液循环等。而后,在此理论基础,对瑜伽体式如何产生有益的效果做了分析和论证。书中推荐了几个重要的体式,以图文进行了详细的练习指导说明,还提到一些练习要点和对身体的益处等。对于深入瑜伽练习者,此书是应备的参考资料。对于瑜伽初学者,内容也许会显得枯燥,但只要真正看进去,一定会发现其中的重要价值的。
- 16、图片方面差了点,单靠文字叙述不是那么容易明白
- 17、在一堆减肥排毒的瑜伽书里,这本书简直像清流一样。看其他短评里有抱怨此书没有附光盘的。拿本瑜伽书就敢跟着练体位人也太胆大了吧。
- 18、前面是身体常识,后半部分瑜伽体式,但是没有讲清楚如何动作之间的连贯,光靠定格照片很容易误导联系者。为什么不配张光盘呢?哪怕书价高点,也成为真正有用的书啊。
- 19、出售《体位大全,真人版》中文字幕详解。还有更多两性类精彩资料等你来!QQ151240599
- 20、值得一看,讲了正确的练习方法
- 21、感谢悠季为中国瑜伽的付出,感谢尹岩、感谢莫汉老师、感谢译者、感谢为些书付出的所有人。
- 22、还没开始看,大师的作品要用心品读
- 23、对于瑜伽,我想需要系统性的了解,现在没有时间,浏览过。
- 24、买了几本瑜伽书,这本瑜伽书理论方面的东西多一些,其他几本书上体位多一些。只有慢慢学习。
- 25、这书写得不够系统化,这写一些,那写一些,而且写得不够细致,跟其它瑜伽书比,差太多了,不好。

《瑜伽体位法》

精彩书评

1、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》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com