

《流动的生命》

图书基本信息

书名：《流动的生命》

13位ISBN编号：9787308078597

10位ISBN编号：7308078590

出版时间：2010-8

出版社：浙江大学

作者：陈曙星

页数：242

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

《流动的生命》

前言

三年前我就开始着手写这本书稿，自以为有了一些积累，二十几年的教学生涯，十几年的培训经历，好像也该写点什么了。但是当我开始写的时候，却发现我并不适合写书，尤其是瑜伽的书，虽然我的职业是老师，但在瑜伽的道路上，我只是一个练习者、受益者。我的文字功底不强，当我想要表达的时候，总觉得力不从心，好像文字根本不能表达我心里想要表达的意思。近几年，因为学校教学及培训的需要，为了自己在教学和培训时有一个系统的教材，能将瑜伽这一古老的方法，用现代教学的形式来表达，我积累了一些手稿，但还是觉得不能作为图书来出版。直到有一天，我得知远在异地的父母身体不好，很想用瑜伽的方法帮助他们，可又苦于不在他们身边。我每天的工作就是带着学生练习，帮助身边的一些人，保持健康，摆脱痛苦，可是当自己的父母健康出了问题，却无能为力，这是一种什么心情？于是我做的第一件事就是将我的那些手稿整理起来，并打印成册，带给父母，趁着过年放假回家，教他们一些适合的方法，希望我不在身边的时候他们可以通过练习变得健康起来。这是我出版这本书的动力。

《流动的生命》

内容概要

《流动的生命:瑜伽》内容简介：瑜伽是大自然献给人们的礼物，自古以来，它一直在以不同的方式在传递，一些人因为它而变得健康；一些人因为它而变得快乐；一些人因为它而觉醒瑜伽以它无形的方式，不同程度地影响着人们。《流动的生命:瑜伽》介绍了基本体位练习、呼吸法、瑜伽清洁术、契合法等内容。

《流动的生命》

书籍目录

第一章 瑜伽概述 第一节 什么是瑜伽 第二节 关于瑜伽的分类 第三节 瑜伽练习的八个步骤 第四节 三脉七轮 第五节 瑜伽练习的注意事项第二章 基本体位练习 第一节 正确理解体位练习 第二节 打开关节的暖身动作 第三节 拜日式及拜月式 第四节 基本坐姿 第五节 雷电坐姿系列 第六节 瑜伽站立姿势 第七节 平衡体位练习 第八节 脊柱扭转系列 第九节 腹部系列练习 第十节 前屈系列练习 第十一节 后屈系列练习 第十二节 颠倒体位练习 第十三节 眼部练习第三章 呼吸法第四章 瑜伽清洁术第五章 契合法第六章 庞达术第七章 瑜伽放松术第八章 冥想附：派坦加利《瑜伽经》全文

《流动的生命》

章节摘录

插图：4.练习时禁语练习时说笑是瑜伽练习很忌讳的。这是对自己身体的不尊重。而且说话会使意识涣散，很容易造成不必要的损伤。这样的练习对身体和心灵的成长没有任何帮助。5.对静止姿势保持观照体位法练习后，对最后姿势的静止状态要保持观照，这有助于了解动与静的平衡。培养意识对动的觉察力的同时，也要同时培养对静止的觉察力。6.正确地放松每一个动作做完后，都要放松。最重要的是放松的时候保持警觉，不要让意识游走。练习结束后的放松尤为重要，它可以让你肌肉和所有内脏系统得到整理和修复，并体验到放松带来的巨大能量。三、练习后的注意事项1.注意练习后的身体反应瑜伽体位练习的拉、伸、拧、挤能使身体受益，但是如果练习过度，会造成肌肉或韧带的损伤。练习后对身体还是要保持关注，有时候身体的反应会在第二天才有。如果出现肌肉韧带的疼痛、头晕耳鸣等情况要及时与你的老师沟通，反省练习时的方法是否恰当。2.注意观察练习后的呼吸除了在练习时注意呼吸，还要在练习后随时注意呼吸，将良好的呼吸方法运用到日常生活中。将练习中培养起来的观照的能力，运用到对平常自身的呼吸和情绪的观照中。

《流动的生命》

编辑推荐

《流动的生命:瑜伽》是由浙江大学出版社出版的。

《流动的生命》

精彩短评

- 1、给同学买的，她说是老师推荐的，同学说非常满意，不错哦，哈哈~
- 2、不错，有注意点，体位保持中有关注点，要是图片能再清晰些，页面纸张能做的好点就更好了。不过说回来，那样价格就贵了，呵呵
- 3、很好的瑜伽指导书，适合各个层次的练习者参考。我对自己要求不高，能保持最基础的级别坚持下去就不错。

1、《流动的生命》的笔记-第23页

瑜伽的体位练习是通过练习来清除身体的各种障碍，使进入内在的道路畅通无阻。在体位练习中始终要记住一点，那就是放松和优雅。身体是看得见的心灵，要达到心灵的平和与优雅，可以从培养身体的优雅入手；反之身体失去了优雅与宁静，心灵将无法安定。问题就在于一些练习者对于瑜伽体位练习的误解和误导。如今在许多瑜伽练习者中经常可以看到，那些身体扭曲和表情扭曲的练习者，体位练习变成了对身体的折磨与虐待，没有一点平和稳定、优雅宁静的影子，在练习者身上看不到一丝喜悦与舒适。来自身体的障碍有许多：身体僵硬、经络堵塞、身体疾病……这些问题会导致身体不安定。通过体位练习这些身体障碍会被去除，体位练习的这个效果，会让一些练习者执著于此，这种执著又成了瑜伽道路上的新障碍。

身体是外在的心灵，心灵是内在的身体，这是不能分割的一个整体。体位练习的最终目的是让身体舒适稳定。舒适稳定的感觉就是忘记身体的存在。当你感觉不到身体的存在时身体就不再有障碍。努力练习体位，是为了放弃努力，在那个稳定的体位中达到冥想，体位就精通了。因此在练习体位的时候必须保持高度的警觉，对身体的每一个细小的变化与发生都要了解，而不要无意识地做动作。

《流动的生命》

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