

# 《五大元素療癒瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《五大元素療癒瑜伽》

13位ISBN编号：9789867349408

10位ISBN编号：9867349407

出版时间：2007

出版社：生命潛能文化事業有限公司

作者：安碧卡南達,Saraswati, Ambikananda

译者：林瑞堂

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](http://www.tushu000.com)

# 《五大元素療癒瑜伽》

## 內容概要

古代的瑜伽行者指出，肉身是修練的工具，也是解脫的工具，本書作者是位修行的僧侶，教導瑜伽與印度吠檀多哲學已逾二十五年，在書中闡述「五大元素瑜伽」體位法教學。針對影響生命能的五大元素：地、水、火、氣、空，提出合適的瑜伽體位練習，讓我們藉由瑜伽的動作與哲學，將所有元素融入個體意識中，整合身與心，讓自己愈來愈趨平衡與健康。

另外，也針對特定疾病與症狀提出建議的體位法與脈輪呼吸練習。

為了調整與平衡五大元素，瑜伽及阿育吠陀醫學發展出許多治療技巧，包括飲食調整、草藥、瑜伽體位法、呼吸法、手印、自然療法與脈輪元素觀想法。透過這些技巧調整與平衡五大元素，就是本書療癒瑜伽的主要精神。

- - 阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會總幹事 林崇銘

安碧卡南達大師是個實在的修行人，她實證實修，將她的智慧與經驗付諸此書，傳遞了相當廣泛的瑜伽知識，同時依據五大元素的特性、功能介紹了各式體位法，為健康、活力、自在、智慧、喜悅、自我覺知指引了很清楚的方法。

- - 整體瑜伽IntegralYoga台灣代言人 陳景圓

本書作者安碧卡南達大師精通靜坐、瑜伽、吠檀多哲學與自然醫學，配合她女性敏銳直覺的特質，為讀者勾勒出精細完整的五大元素地圖，在書中詳細的解說地、水、火、氣、空每一種元素與身心的關連，也為讀者準備了對應的調整瑜伽動作。讀者只要按照安碧卡南達大師書中的導引練習，相信可以帶來深刻的身心療癒與提升。

# 《五大元素療癒瑜伽》

## 作者簡介

安碧卡南達大師（Swami Ambikananda Saraswati）

教授瑜伽與吠檀多哲學超過二十五年，同時嫻熟針灸、按摩治療與草藥醫學。她精通這兩種偉大的東方治療與哲學體系，因此她總是能夠視情況而整合不同的方法來進行治療。她的私人診所位於英國雷丁市（Reading），視需要結合瑜伽與中醫療法來進行全面的治療。

安碧卡南達大師曾受教於凡卡提沙南達大師，後者為一備受敬愛的喜馬拉雅僧侶，以其關於瑜伽與吠檀多哲學的翻譯而聞名於世。安碧卡南達大師所舉辦的工作坊主題包含了呼吸鍛練、治療與按摩，同時她還在英國創辦了傳統瑜伽協會（Traditional Yoga Association），開設了瑜伽教師的訓練課程。

她著有《呼吸鍛練的原則》（Principles of Breathwork）以及《首要指示：呼吸鍛練》（First Directions: Breathwork）。她曾翻譯兩部重要的梵文文本，《烏達瓦歌》與《卡達奧義書》，其長處在於以簡單易讀的方式說明複雜的哲學概念。

# 《五大元素療癒瑜伽》

## 書籍目錄

前言 整合身體與心靈

推薦序深刻的身心療癒與提升林崇銘

明心見性的實證實修法陳景圓

第一部瑜伽簡介

第二部瑜伽與五大力量

第三部針對特定疾病的瑜伽

# 《五大元素療癒瑜伽》

## 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](http://www.tushu000.com)