

# 《情緒瑜珈》

## 图书基本信息

书名：《情緒瑜珈》

13位ISBN编号：9789867461599

10位ISBN编号：9867461592

出版时间：2007年8月16日

出版社：相映文化

作者：碧嘉·班耐特 Bija Bennett

页数：256 頁

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)

# 《情緒瑜珈》

## 內容概要

這是一本關於情緒的書，也是一本瑜珈的書。

瑜珈練習的目的是要讓你成為全方位整合的人，而不是做很多體位法而變得肌肉結實或成為體操選手。在此，瑜珈練習並非只指體位法，瑜珈練習也不是你問題的單一解答。瑜珈練習是處理你個人需求一輩子的可能方式。瑜珈能讓你認識自己，它幫助你進入情緒、轉化情緒、療癒情緒以及身心的方法。這是做瑜珈的「真正理由」，為了喚起你所有的熱情，特別是你的情緒部分。

在情緒瑜珈裡，要產生健康，讓你生理、心理、情緒、心靈等各部分都參與其中是很根本的。能夠做出複雜的瑜珈姿勢固然很棒，若你內在有情緒的脆弱之處，無論你的肌肉多麼強壯，你還是很脆弱。

一點小小的情緒問題你就崩潰。這是怎麼發生的？或許是因為你鮮少碰觸你內在的力量。

情緒瑜珈的練習會讓你碰觸你的情緒，以及別人的情緒。最後，它會幫助你療癒自己。情緒瑜珈的練習有幾種形式——情緒探詢、自我觀察、身體練習、呼吸技巧、冥想、儀式、療癒聲音——這些形式在你情緒的路途上，都能同樣助你一臂之力。作者碧嘉·班奈特透過《瑜珈經》傳統中的八支，來代表潛在於每一個情緒經驗裡的覺察特質（容許、忠誠、意志與力量、愛、和諧、知識、智慧、協力），以及情緒自我療癒和成長的教諭與實踐。她同時以身體為媒介，將體位法、呼吸練習、冥想、生活方式技巧、儀式、姿勢和療癒的聲音等能量的交互作用下，使我們累積體內的各種情緒與壓力終能獲得適當的紓解。

# 《情緒瑜珈》

## 作者簡介

碧嘉·班奈特(Bija Bennett)

在瑜珈、健身、維尼瑜珈、身心健康等領域，皆是國際公認的專家。她身兼詩人、製作人、表演者，也是一位很有天分、充滿魅力的講者，她創新的療癒技巧已經幫助過名人、公司總裁、職業運動員和其他數以千計的人獲得平靜與健康。身為作家、教師、瑜珈練習者超過二十五年，碧嘉見證了絕佳的健康狀態與瑜珈的療癒力量，尤其是在她與狄帕克·喬普拉醫師長期合作的十年間，在醫學 / SPA的環境中，設計課程，設法滿足數以千計的病人與來客的個人需求。

碧嘉創立Yoga Away, LLC，將真正的瑜珈傳統的好處帶入主流市場，為飯店、渡假村和SPA產業提供綜合的瑜珈產品與服務。Yoga Away目前為全球君悅飯店（Hyatt Hotels）提供獨家瑜珈產品與服務，並已成為提供渡假村、SPA現場瑜珈課程、房間內的影片、教師訓練、創新的DVD、瑜珈相關用品的單一窗口。

碧嘉是芝加哥人，擁有美國加州大學洛杉磯分校（UCLA）舞蹈碩士學位，曾是拉維尼亞音樂節（Ravinia Festival）和芝加哥市立舞蹈團（The Chicago City Ballet）的舞者。她與狄帕克·喬普拉醫師密切合作，超過十年，在喬普拉醫師的阿輸吠陀醫學中心治療數以千計的病人，並在美國與歐洲與喬普拉醫師共同帶領工作坊。她也定期在青年總裁組織（Young Presidents' Organization）帶著數以千計的商業領導人認識瑜珈及其種種好處。

碧嘉長期以來一直是維尼瑜珈的學生和老師，在印度師承T. K. V. Desikacha，在美國則向Gary Kraftsow學習。

碧嘉著有《「吸」入生命》（Breathing into Life, HarperCollins, 1993）。

# 《情緒瑜珈》

## 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)