

# 《瑜伽养生术》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽养生术》

13位ISBN编号：9787562523116

10位ISBN编号：7562523118

出版时间：2008-11

出版社：中国地质大学出版社

作者：陈胜

页数：315

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)

# 《瑜伽养生术》

## 内容概要

《瑜伽养生术》从养生术的角度，系统地阐述了瑜伽养生术的理论依据和实践方法，对瑜伽养生术处方和瑜伽饮食疗法进行了实践验证，为普及推广瑜伽养生术，搭建了临床康复护理专业与养生保健体育教学结合的平台。

多年来，笔者主持院级精品课程“养生保健体育”的课程建设，主持湖北省教育科学“十一五”规划重点课题——“高职医学院养生保健教学研究”和院级教研课题——“高职护理专业开设养生保健体育课程的教学改革研究”，并在襄樊职业技术学院医学院瑜伽养生保健俱乐部进行了历时5年的教学实践，以及在襄樊市中医院（三级甲等医院）有关科室向病人推广瑜伽养生术的功法，在此基础上撰写《瑜伽养生术》一书。

# 《瑜伽养生术》

## 作者简介

陈胜，男，汉族，山东省，龙口市人，1977年考入武汉体育学院体育系体操专业，1982年获教育学学士学位，1994年被评为副教授，入选我院“131人才工程优秀骨干教师”，拥有30年的瑜伽经历，国内高校瑜伽俱乐部创始人，湖北省高校瑜伽养生保健学术带头人，主持多项瑜伽特色课程的

# 《瑜伽养生术》

## 书籍目录

第一章 瑜伽养生术概述 第一节 瑜伽养生术的含义及历史渊源 一、瑜伽养生术的含义 二、瑜伽哲学的产生 三、瑜伽养生术的产生与发展 四、瑜伽养生术在中国的传播与发展 第二节 瑜伽的流派 一、王瑜伽 二、哈他瑜伽 三、智瑜伽 四、业瑜伽 五、巴克是瑜伽 六、旦多罗瑜伽 七、萨丹那巴克梯瑜伽 八、曼托瑜伽 第三节 瑜伽养生术的功能与作用 一、塑造完美体形 二、预防慢性病 三、消除紧张和疲劳 四、保持青春 五、减肥 六、训练注意力，提升智力 七、减轻心理压力 八、调节神经系统 九、调节内分泌腺 十、排毒 第四节 瑜伽养生术练习内容及注意事项 一、瑜伽养生术练习内容 二、瑜伽养生术练习注意事项

第二章 瑜伽与道家养生术 第一节 瑜伽和道家的宇宙观 一、印度瑜伽的宇宙观 二、中国道家的宇宙观 第二节 瑜伽与道家对生命之气的观点 一、瑜伽对五种生命之气的看法 二、瑜伽对生命之气的调息 三、瑜伽与气 四、道家的气元学说“精”、“气”、“神” 五、道家对丹田的看法 六、道家的阴阳理论 第三节 身心与性命双修是瑜伽和道家的养生核心 一、调形 二、调息 三、调心 四、导引 五、精神内守 六、瑜伽与道家对“气”、“性”、“食”的修炼 .....第三章 瑜伽养生术与经络学说第四章 瑜伽养生术修炼计划与动作图示第五章 瑜伽冥想术与方法第六章 瑜伽调息法、收束法和性能量运行契合法的修炼第七章 瑜伽养生术医疗处方结束语参考文献

# 《瑜伽养生术》

## 章节摘录

第一章 瑜伽养生术概述 第一节 瑜伽养生术的含义及历史渊源 一、瑜伽养生术的含义 1. 瑜伽 瑜伽从广义上讲是哲学，是古印度六大哲学派别中的一派。瑜伽是梵文，原意是把牛马套在车辕上，驾驭牛马，摆脱轮回的痛苦，原意为“结合、合一”。从狭义上讲，它是一种养生方法，可以使修炼者的身体、精神和心智保持健康。现在人们练习的瑜伽是脱胎于一种包括徒手体操、心理调节、行为学、经络学、意念导引术、意识形态、生理卫生、饮食、食疗和日常起居等一套完整的养生方法。 2. 养生 养生又称摄生，就是“治未病”。旨在通过调养精神和形体来增强体质，治疗疾病，保持健康，达到延年益寿的目的。人的健康状况、疾病的发生取决于人体正气的盛衰。瑜伽养生就是通过意念、冥想、体位法的调整、呼吸的锻炼、和心神的修练来疏通经络、活气血、理脏腑、平衡阴阳，起到锻炼真气、培育元气、扶植正气的作用，达到抵御外邪、祛病强身的目的。 3. 术 术在我国辞海中解释为：（1）技艺；技术。《礼记·乡饮酒义》中记载：“古之学术道者，将以得身也。”郑玄注：“术，犹艺也。”在《后汉书·伏湛传》中记载：“诏无忌与议郎黄景校定中书‘五经’、诸子百家、蓺术。”李贤注：“谓书、数、射、御，术谓医、方、卜、筮”。（2）古代城邑中的道路。《左思·蜀都赋》亦有甲第，当衢向术。（3）手段，策略。《韩非子·定法》中记载：“术者，因任而授官，循名而责实，操杀生之柄，课群臣之能者也。”这里所说的“术”，指国君进行统治的权术，包括任免、考核、赏罚各级官吏的手段。

# 《瑜伽养生术》

## 编辑推荐

《瑜伽养生术》由中国地质大学出版社出版。

## 《瑜伽养生术》

### 精彩短评

- 1、本书极为不好，谁买谁上当谁后悔。书名到是不错，可惜了这么好的书名。
- 2、这本书的书名和目录都很好，可以说是太好了，正我们所想要的，内容一点都不好，如目录上说的“冥想术与方法”哪就几个坐姿而已，根本就没有一点价值，“瑜伽祖本和瑜伽之光不错。
- 3、比较通俗，适合个人自行习练，买过几次了，都是送给习练瑜伽的朋友！
- 4、差不多的书，类似的很多！
- 5、看了之后对经络方面的知识懂了很多，瑜伽方面有很大进步

# 《瑜伽养生术》

## 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)