

# 《高温瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《高温瑜伽》

13位ISBN编号：9787535761330

10位ISBN编号：753576133X

出版时间：2010-4

出版社：湖南科技

作者：郭健

页数：117

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)

# 《高温瑜伽》

## 前言

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事。就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间。瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求.....疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变.....疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生.....总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界.通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具.把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融八到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

# 《高温瑜伽》

## 内容概要

《高温瑜伽》是时下最流行、最时尚的高温瑜伽的入门教程，不但介绍了高温瑜伽的26个基本体位法，还介绍了高温瑜伽的基础知识、暖身运动等内容，让你可以在专业的指导下循序渐进地享受高温瑜伽带来的健康与乐趣。一起来体验吧！

# 《高温瑜伽》

## 作者简介

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。

郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领军人物。近年来将瑜伽文化的传播和推广与生命关怀教育相结合，并将此作为毕生的使命。

# 《高温瑜伽》

## 书籍目录

PART 1 认识高温瑜伽 什么是瑜伽 什么是高温瑜伽 高温瑜伽与常温瑜伽的区别 高温瑜伽的功效 心灵与身体的舒展 高温瑜伽练习须知PART 2 高温瑜伽的健康饮食 瑜伽的饮食观 练瑜伽应该多吃的4种素食 高温瑜伽要配合良好的饮食习惯PART 3 练习高温瑜伽的准备 练习高温瑜伽的物品准备 高温瑜伽练习前的身体准备PART 4 高温瑜伽26式 呼吸法 半月式 怪异式 鸟王式 站立头碰膝式 壮美式 战士第三式 金字塔式 三角式 加强侧伸展式 树式 半莲花下蹲式 摊尸式 炮弹式 双腿背部伸展式 眼镜蛇式 半蝗虫式 全蝗虫式 弓式 榻式 半龟式 骆驼式 兔子式 单腿背部伸展式 扭身扣首交握式 金刚跪姿呼吸法

# 《高温瑜伽》

## 章节摘录

插图：简单来说，高温瑜伽就是在-间加温（温度是38 ~ 42）的房间里练习瑜伽，是印度人比克若姆在美国创立的。比克若姆在13岁那年，赢得了印度全国瑜伽比赛，并成为脚踏车、跑步和举重界的杰出运动员。几年后，当比克若姆为膝盖严重伤势所苦恼，并得知永远无法再走路时，他立刻求助于瑜伽，在6个月严格有序的瑜伽练习过程中，他的膝盖伤势慢慢得到了恢复并痊愈。在比克若姆的瑜伽老师的鼓励下，他开始研究不同瑜伽体位能带来的健康益处，随后针对人体最常见的病痛，编排了一套26式的哈达瑜伽体位。这些体位是在加温的房间（温度是38 ~ 42）里，按照顺序做整套练习。比克若姆认为在身体未热身的情况下练习瑜伽，身体很容易受伤，就好比把一块钢铁加热后，用锤子能够轻易地改变形状，而不加热的钢铁是很难改变形状的。身处高温的房间中，短时间就会出一身汗，加快了新陈代谢，排除部分毒素。练习后，身体就能恢复到一个平衡的状态，把充满氧气的新鲜血液大量地输送到身体各个部位。因为瑜伽具有调节内分泌腺的功能，除了减肥的作用，对失眠、偏头痛、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有治疗作用。另外，练习高温瑜伽还可以促进面部血液循环，使人感觉年轻，增强对疾病的抵抗力。比克若姆将这套体位引入美国加州后，立刻受到瑜伽团体的采用，拓展至全美，乃至全球。

# 《高温瑜伽》

## 编辑推荐

《高温瑜伽》：席卷全球最HOT的时尚健身运动，打造美女的制胜法定！中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐。随书附赠超大容量光碟，如示范如亲临高级瑜伽会所。如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。——郭健

## 《高温瑜伽》

### 精彩短评

- 1、书本的第50、51页缺角，书本有残次！
- 2、还不错,货收到较及时,图象较清晰,我老婆练了,身材比以前好了很多,人也精神了.
- 3、对于高温瑜伽很好的一本书，受益了。
- 4、很不错，不是高温也可以做的体式，听喜欢的
- 5、还不错的一本书吧，对于高温瑜伽有一定了解。
- 6、感觉很一般。现在写瑜伽的书很多，但能够讲清楚原理和重点的很少，都流于体位的展示。



# 《高温瑜伽》

## 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)