

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

图书基本信息

书名：《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

13位ISBN编号：9787543068964

10位ISBN编号：7543068966

出版时间：2012-8

出版社：武汉出版社

作者：王慧荣

页数：235

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

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

内容概要

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压:成就全新的自己》为您介绍三个神奇方法：瑜伽，冥想，曼陀罗，通过简单的动作，呼吸的频率以及凝视与涂绘，便可以在短时间内消除内心烦躁，减轻疲劳感，找回身心的自然状态，重塑您的健康与自信！

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

作者简介

王慧荣，自由撰稿人，热爱生活，对瑜伽、曼陀罗等舒压方法研究多年。

书籍目录

第一章 瑜伽——与最美好的自己相遇瑜伽——传承千年的古老智慧

聆听内在之音——爱上瑜伽的六个理由

瑜伽呼吸法——提高生命的能量

胸式呼吸法

腹式呼吸法

完全式呼吸法

内外兼具的美——带来健康与自信的十一种体式

直角式

三角伸展式

树式

新月式

幻椅式

鸟王式

舞者式

舞王式

战士第二式

手抓脚趾站立伸展式

加强侧伸展式

调气、调血、调心——活血提神的六种体式

束角式

增延脊柱伸展式

圣哲玛里琪第一式

完全船式

巴拉瓦伽第一式

猫伸展式

吐故纳新&舒筋活络——如孩子般充满活力的六种体式

小桥式

英雄式

背部前曲伸展坐式

犁式

肩倒立第一式

头倒立第一式

激发身体潜在能量——提升工作效率的七种体式

牛面式

鸽子式

战士第一式

骆驼式

双角第一式

战士第三式

弓式

消除身心压力——释放自我的五种体式

坐山式

眼镜蛇式

门闩式

侧三角伸展式

虎式

瑜伽放松法——运动过后的能量回收

婴儿放松法

大拜放松法

第二章 心灵瑜伽——敲开冥想的大门神秘的瑜伽冥想92印度诸神家族

灵性提升——“三脉七轮”

冥想坐姿——让身体回归本原

简易坐

半莲花坐

全莲花坐

金刚坐

至善坐

吉祥坐

英雄坐

成就坐

散盘坐

冥想手印——瑜伽的第二语言

秦手印

智慧手印

能量手印

大地手印

生命手印

流提手印

结定手印

合十手印

第三章 曼陀罗冥想——提升内心能量的智慧曼陀罗冥想的方法

爱的力量

宽恕他人亦是爱自己

释放内心强大的力量

提升内在的灵性

驱除体内的情绪恶魔

抚平身心的创伤

拥有一颗感恩之心

爱的奉献

两性间的处世之道

包容是一种态度

成功后的洒脱

自尊、自爱、自强

创造一个美好的生活方式

生命之树174重获内心的快乐

身体与心灵的融合

在悲伤中微笑

用平和的心看世界

曼陀罗上色的工具与手法

“七轮”中关于颜色的定义

Q1.当你在社会中迷失自我的时候

Q2.当你身心疲惫，无处宣泄的时候

Q3.当你的内心难以平复的时候

曼陀罗花园——身心放松的彩绘时光

第四章

Q4.当你遇到问题毫无头绪的时候

Q5.当你毫无创造力的时候

Q6.当你恋爱不顺的时候

Q7.当你无法从阴影中走出来的时候

Q8.当你想要分享成功后喜悦的时候

Q9.当你无法对工作集中精力的时候

拿起画笔，用色彩带动内心的平和

冥想——对生命的第二次洗礼

冥想圣言——OM（噢姆）

——让我们爱上冥想慢生活

Q9.当你无法对工作集中精力的时候

拿起画笔，用色彩带动内心的平和

第五章慢生活——让我们爱上想

冥想——对生命的第二次洗礼

冥想圣言——OM（噢姆）

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

章节摘录

版权页：插图：幸福美满之神——拉克修米 拉克修米也叫室利，她是毗湿奴的妻子，亦是主宰幸福美满的女神。在佛教中，她被称为吉祥天或者功德天。她的生命与水息息相关，所以，她象征圣河；她的生命也与莲花有关，所以，她经常手持莲花并端坐于莲花之上。在平时，拉克修米形象是一名金色皮肤的女人，她或坐或站，有四只手臂，不过，在多数绘画作品和雕塑作品中，她却只以两只手臂的形象展现在世人眼前。诸神之主——因陀罗 因陀罗是天帝，是众神的首领。他出生于普里提维的肋下。他出生之时，天空和大地震动，就连众神也感到了惊慌，惊慌失措的普里提维连忙扔掉了孩子，众神也对因陀罗不理不睬。因陀罗一出生就能够抓住各种各样的兵器，所以他是一位威猛的武神。他有1000只眼睛，所以也被人们称为“千眼大神”。他经常手执金刚杵和宝剑，背上背着因陀罗弓。在印度教中，他的地位远远低于“三大神”，“三大神”可以随意指使他，他经常因做事不利而被“三大神”斥责。因陀罗的坐骑是大象，象是白色的，称为埃罗婆陀，象嘴中有四颗牙，这四颗牙齿就是天地的四个支撑点。因陀罗也是雷电之神，雷电就是他手中的兵器，一旦使用就会电光闪闪，雷声轰鸣。他喜欢骑着战马或者驾驶着金色的战车在天空中巡行。因陀罗脾气暴躁，喜欢喝苏摩酒，并且经常陶醉在美酒之中。每逢干旱的时候，他会为大地降下甘霖，所以得到了人们的尊敬。宇宙法则之神——伐楼那 在印度神话中，伐楼那是宇宙法则之神，也是宇宙之王。在雅利安时代，他备受人们的尊崇。不过，与他有关的颂歌却很少。在更早的时候，他是一名宇宙的创造之神。他在空中，用自己的意志掌控着对世界的创造，他根据太阳的位置创造了天界、地界和两者之间的空界。由于承担着维护天上诸神秩序的重大责任，所以伐楼那明察秋毫，所有事情都逃不过他的眼睛。因为他严谨认真、忠于职守的办事态度，所以众神都对他有些不满，并决定废除他的权力，让他去管理河流渠道、大海湖泊。这样，他又变成了一位水神。

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

编辑推荐

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压:成就全新的自己》由武汉出版社出版。

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

- 36、 =_ =
- 37、 赠送的彩铅呢？怎么一个都没有呢 我的彩铅
- 38、 包含瑜伽基础动作的学习，冥想的方法，曼陀罗绘画，很实用
- 39、 不错哦 讲了三种舒缓身心的方法 真很好
- 40、 很早就开始喜欢瑜伽了，书很不错
- 41、 会认真看的，不错，很喜欢。。。。。
- 42、 這個不錯喔
- 43、 不错，不过很多都是针对女生的内容，送给女朋友了.....
- 44、 曼陀罗圆形彩绘~~
- 45、 装帧好，色彩不错，内容页够消遣，总体来说可以的。
- 46、 文字稀疏，价格小贵
- 47、 图文并茂 挺好的
- 48、 很实用的一本书，推荐
- 49、 不是想要的那种，不过看了以后感觉也很不错。
- 50、 看图好好练习配合呼吸
- 51、 好久没练瑜伽了，刚好买了书已经在对着练了，灰常好
- 52、 感觉不错 帮你了解很多
- 53、 减压的好书，可以看一看，真的不错，易懂
- 54、 作为学习和研究都是很不错的
- 55、 封面的图形很吸引人，翻开书之后，原来是瑜伽动作的图片，吸引人的图形只有几个。
- 56、 涂的很有成就感
- 57、 这本书真心让人感到放松。本来很畏惧瑜伽，因为自己根本没有体育天赋。但是里面的动作真的很简单，而且很好学，让人一看就备有自信。尤其是彩虹笔画画，感觉美妙极了！
- 58、 我注重身心灵修炼多年，基本是从心理学角度入手的，近来发现身体的重要性，于是想买一本书能系统的深入浅出的引导自己开始身体层面的修炼。于是就买了这本书。书中的瑜伽提示分解图是用精美而精确的漫画画的，画中的女性流淌着自性，自尊，端庄，柔韧与美丽。于是，悟性向来很高的我立刻领悟了修炼瑜伽的奥义正在于此。也说明作者和出版商花了不少心思，真正把瑜伽的精髓传播出去，而不是简单地出一本时尚的流行的书。几个体式下来，腰部及下肢的经络疏通了。很强的温暖的能量冲刷着全身。就这样，我那积郁在海底轮生殖部位早年很深的羞耻内疚自罪感被冲刷出来。用心理学方式深挖了很长时间没有解决，原来是经络太过于不通。通过瑜伽的方式就解决了。身心灵真是一体呀。最主要的是，按照书上的体式做瑜伽的时候，注意力随着身体的感觉而变化，思维完全停止，那种与感觉融为一体的喜悦难以言表。平日里说了那么多，想了那么多“我爱你”，然而那种无条件爱着自己的感觉，还是第一次体会。冥想部分，印度体系里主要的坐姿和手印都全了，还有使用的讲解。根据自身情况选择适合自己的功能姿势，切实体会到连接不同能量的妙处。曼陀罗部分，图案虽然只有十六张，每张对应生活中哪类问题都有详解。而且能量很强。专注于一个问题每天画一张，每天都哭，在躯体的反应中，潜意识告诉了我问题的答案。书中还介绍了印度诸神和...OM唱诵，真的很全面。总而言之，对于一个对印度瑜伽体系感兴趣的初学者来说，这是一本理论严谨正确，内容全面详实，插图精美生动，讲解通俗易懂，功能强大实用的好书。阅读更多 ’
- 59、 本著對曼陀羅的興趣，完全沒有在實體書店翻過的情況下，就在亞馬遜下單了。誰知道到手的時候，真的有點驚喜。首先是瑜伽練習方面，書裏有動作分解的部分，而且插圖精美極了，後面介紹曼陀羅和冥想部分也是不錯，尤其是沖著曼陀羅而來的我，覺得裏面的那些七輪圖和曼陀羅圖都非常的符合我的需求。是一本非常適合放在手邊隨時翻閱的瑜伽書。P.S.附贈的彩虹筆也不錯，不過就是比較小一點，... 阅读更多
- 60、 对曼陀彩绘详细解说的一本好书，值得收藏。
- 61、 。。。。？
- 62、 超级喜欢，色彩鲜艳，而且还有漂亮的笔送
- 63、 已经是第二次购买了，东西很赞！！！

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

章节试读

1、《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》的笔记-瑜伽，冥想 曼陀罗舒压

yoga，传承，大宇宙与小宇宙的连接，
分类：哈他，高温，阿斯汤加，王（心灵）瑜伽，
呼吸法：胸式，腹式，完全式

2、《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》的笔记-第147页

爱之冥想

印度思想家--斯瓦米 韦委卡南达，曾经在《爱的智慧》一书中对爱情作了这样的比喻：
爱情是一个三角形。第一个角代表“爱情不懂得如何处理”；第二个角代表“爱情叫人不懂得什么是恐惧”；第三个角代表“爱情不了解谁是竞争者”。

《瑜伽、冥想、曼陀罗舒压》

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