

《瑜伽》

图书基本信息

书名：《瑜伽》

13位ISBN编号：9787546127538

10位ISBN编号：754612753X

出版时间：2012-7

出版社：黄山书社

作者：玛丽·贝尔斯登

页数：233

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

前言

推荐序（一）王后在很短的时间里获得了觉悟，容光焕发。看到她那灿烂、平和的面容，国王锡克达瓦伽问道：“爱人，你看起来重获了青春，散发着超然的喜悦之光。你根本不为任何东西分心，你没有贪念。然而，你充满喜悦。告诉我：是不是你痛饮了众神的甘露？”（摘自王志成译《瓦希斯塔瑜伽》）通过瑜伽，王后获得了生命的完美。这就是瑜伽的真意——从痛苦和悲伤中解脱。我们每个人，每天都有许许多多的思绪不断涌现出来。面对重重压力和困难，挥之不去的思绪渐渐变成了似乎无法控制的心意风暴——诸如焦虑感和恐惧感。如果你也有这种感觉，那么试着让自己平静下来，重新找回内在仁慈和健康的感受是很有疗愈性的。几个世纪以来，瑜伽都提供了一种重获安静的方式，缓解人们的生活压力，帮助人们重获内心智慧及平和。瑜伽让人的心意得到平静，并参与到圆满的联结之中。而诸如做出高难度动作，并不是瑜伽的真正目标。瑜伽让你回到身体、回到呼吸、回到真正的自我。不造作、学习聆听、随着生命流动，你将体验到与宇宙共处的和谐。阅读瑜伽作品是瑜伽生活的一个有机部分。你面前的这本《瑜伽：身心的冥想与修习》，就是一部优秀的瑜伽生活指导书。书中提供了冥想、正念修习、自我问答以及瑜伽体式练习，能帮助你平息心意风暴并厘清思路。用不了多久，你就能从那些缠绕你的焦虑和恐惧中解脱出来，学习敞开心扉并再度安静思绪。本书不仅帮助你更好地安住在身体里面，书中提供的精神和身体练习还帮助你在生活中获得更多的满足感。瑜伽经典可以一直陪伴你的瑜伽之旅。缺乏瑜伽经典指导会陷入迷信和物化。本书正是这样一部经典的导师之作。可以学习，可以指导，可以实践。修行瑜伽，完美人生，获得宁静和喜悦。王志成2012年4月23日王志成，浙江大学教授，著名瑜伽学者，瑜伽推广者，为中国读者译有《哈达瑜伽之光》《智慧瑜伽——商羯罗》《冥想的力量》《现在开始讲解瑜伽》等瑜伽经典作品。

《瑜伽》

内容概要

《瑜伽:身心的冥想与修习》内容简介：如果您渴求内在平衡，如果您正被心身方面的疾病而折磨，如果您迷失在精神的王国，如果您一直渴求战胜自己，如果您一直在找寻一条回家的路，如果您一直在寻求超然的内在之路……恳请您打开《瑜伽:身心的冥想与修习》。

瑜伽不是为暴食之人与禁食之人准备的，不是为贪睡与持续熬夜之人准备的，因为瑜伽的标志就是心灵均衡，声音优美，气味芬芳，脸色红润，行为优雅。仿佛一束光，瑜伽修行之人看到了天地之间照耀着光芒，看到了自己内心的光芒。

希望《瑜伽:身心的冥想与修习》会鼓励你超越仅是知识性的理解，并透过每天探索与修习的决心，使你发现自己内在的避难处，也是真正自由的所在。

想真正了解瑜伽，阅读《瑜伽:身心的冥想与修习》是一辈子的任务，每读一次，你就能多了解一些和上次不同的东西。

作者简介

【作者】玛丽·贝尔斯登

美国心理治疗师、注册瑜伽教练。

她在图尔萨开有一家心灵修习中心，教授瑜伽、正念和冥想，带领人们进入超觉冥想、瑜伽闭关，并在全美开展瑜伽研讨会课程。著有大量针对心理精神成长方面的文章，主编有《灵魂生活》等书，并出品了数套的瑜伽冥想体式的CD。

【译者】陈璐

荷兰马斯特里赫特管理学院MBA，曾在洛杉矶sant

mat冥想中心学习瑜伽冥想并获导师印启，非密集冥想修习8年。译有《2012：玛雅宇宙的生成》《被埋没的天才：科学超人特斯拉》等。

书籍目录

推荐序（一）/ 王志成

推荐序（二）/ 闻风

推荐序（三）/ 李攀

英文版推荐序

致谢

前言

第一章 聆听你的心意风暴

Master Jitu——“瑜伽，是一种活在爱里的方法。”

Master Ranjan——“瑜伽，是一种正面思考的能量。”

那些苍白的感觉

哪些是你的心意风暴

给你的心意风暴命名

无处不在的心意风暴

神经科学和焦虑

压力反应

放松反应

心意风暴和脑电波活动

锻炼产生新的神经细胞

冥想促进你的大脑健康

呼吸和治愈

? 练习：有意识的呼吸

? 练习：缓慢地呼吸

? 练习：腹式呼吸

结语

第二章 直面心意风暴，它从何而来？

Master Sujit——“瑜伽，让人身心灵很富有。”

思维在心意风暴中扮演了主要角色

和思维认同

? 练习：你的身份故事是什么？

? 练习：探索你的认同故事

自身价值

贝蒂的认同故事

? 练习：继续探索你的认同故事

? 练习：天真的误解

结语

第三章 瑜伽带来心体之清朗

向内凝视

? 练习：单纯地见证

玛丽的故事

洞察你的大脑

辛西娅的故事

拥抱你洞察的意识

? 练习：探寻你的潜力

五个体

? 练习：倾听你的内在引导

玛丽的治愈

罗伯特的疗愈

合一体验

布莱德的故事

玛丽的故事

? 练习：记住合一体验

? 练习：探寻你的永恒深刻的记忆

瑞克的体验

? 练习：唤醒电话

斯坦芬妮的梦

? 练习：你珍贵的本来面目

结语

第四章 探寻你的内在心识

对真相的无知

本的故事

? 练习：探查无知

被限定的自我

? 练习：探索被限定的自我

? 练习：冲破囚笼

白蒂安的故事

执着

? 练习：了解你的执着

珍妮特的故事

? 练习：探索你对安全感的执着

雪莉的故事

反感

苏珊的故事

? 练习：探索反感

对死亡的恐惧 (abhinivesha)

? 练习：探索对死亡的恐惧

玛莎的故事

结语

第五章 平静头脑的练习

当下的力量

头脑中的铭印

李的故事

? 练习：指引你的觉知

对安抚情绪的东西变得觉知

? 练习：猛烈地摇晃身体

? 练习：识别并记下你的安抚

真言的练习

? 练习：探索你的真言

? 练习：呼气时运用一个真言

? 练习：表达感激

妮可的真言

接受相反观点的修习 (对治)

? 练习：对治

瑞克的对治

果断和决心的修习

? 练习：创造一个对治

? 练习：修习你的设定目标

静止的修习

- ? 练习：注意寂静
- ? 练习：探索寂静的效果
- ? 练习：享受寂静

结语

第六章 安抚身体的练习

心灵能量中枢（查克拉）

如何选择瑜伽体式

减缓压力的瑜伽体式

? 迷你暂停体式

? 迷你休息体式

? 前屈体式

? 臀部靠墙前屈

? 坐立前屈

安抚心神的瑜伽体式

? 降低不良情绪的安抚体式

? 治疗情绪疲惫的恢复体式

? 滋养体式（或快乐儿童式）

流瑜伽

? 桥式准备式

瑜伽每日练习：简易五式

? 简易1式：桥式

? 简易2式：向上伸展双腿

? 简易3式：棍式

? 简易4式：束角式

? 简易5式：孩童式

每日练习：简易体式加五个额外体式

? 简易体式1：桥式

? 简易体式2：向上伸展双腿

? 额外体式1：仰卧鸽式变式

? 简易体式3：棍式

? 额外体式2：船式

? 额外体式3：脊椎的扭曲

? 简易体式4：束角式

? 额外体式4：头到膝盖体式

? 简易体式2（重复变式）：靠墙倒剪式

? 额外体式5：摊尸式

呼吸练习

? 呼吸或能量（普拉纳）

? 屏息

? 鼻孔交替呼吸

? 冷却的渗透

结语

第七章 冥想和正念的修习

从感受中撤出

专注

洞察思绪

/ 200

- ? 练习：基础的冥想指示

正念的修习

结语

第八章 皈依天性，重拾自爱

宽恕与自爱的练习课

? 练习：停止你内在世界的暴力

萨姆的故事

? 练习：充满慈悲地对话

玛乔里的故事

? 练习：讲述实相

? 练习：问一个好问题

? 练习：查看数据

? 练习：练习非盗

? 练习：质疑积存财物

? 练习：培养感恩之心

正能量

? 练习：练习满足

? 练习：发展你的个人修习

? 练习：你的个体臣服练习

结语

结束语

后记

此刻，在本书结束之际，你还和刚开始阅读本书一样：仍然在当下时刻，一步一步地走着，一次又一次地呼吸着。不同之处仅在于，你已经开始修习了，你比以前更觉知自己在做的事情。无论你是否察觉到，蕴藏着巨大可能性的种子已经种入了你的心田——通过你，它迟早会在你的新生活中萌芽。它们在你的设定目标之中(见第五章)，在你跟自己亲密的对话之中，也在你练习的真言之中。每一次你听到那些从前的老故事，低声对自己说那只是“天真的误解”时，你就给了它们空间生长。你给自己时间在沉默中深入倾听它们，就是在为它们浇水施肥。你很好地照管了它们，无论何时何地。

《瑜伽》

编辑推荐

《瑜伽:身心的冥想与修习》会鼓励你超越仅是知识性的理解，并透过每天探索与修习的决心，使你发现自己内在的避难处，也是真正自由的所在。想真正了解瑜伽，阅读《瑜伽:身心的冥想与修习》是一辈子的任务，每读一次，你就能多了解一些和上次不同的东西。

精彩短评

- 1、不错，还没看完呢
- 2、我在学习瑜伽，这本对我帮助很大&hellip;……………
- 3、还没仔细看，不过大致翻了翻。还可以吧应该。
- 4、从来没有看过这样一本书，对瑜伽的剖析如此地深刻。以往的书都在空洞地讲一些道理，而这本不是，让我对瑜伽的认识上了一个层面。这本书不是一个单纯的瑜伽大师能够写出来的。赞
- 5、蛮好的“灵性书籍”，在舒服的地方看看并冥想很舒服
- 6、晚上睡前看一下，能帮助更好的认识自己的内心
- 7、这是一本很不错的瑜伽冥想修行的书。
- 8、文字居多，但挺治愈，后面的瑜伽小招式挺好。
- 9、希望通过这本书找到释放压力的最佳途径。
- 10、修身的书，睡前看看，能心情平静
- 11、书面的感觉很瑜伽
- 12、王后在很短的时间里获得了觉悟，容光焕发。看到她那灿烂、平和的面容，国王锡克达瓦伽问道：“爱人，你看起来重获了青春，散发着超然的喜悦之光。你根本不为任何东西分心，你没有贪念。然而，你充满喜悦。告诉我：是不是你痛饮了众神的甘露？”（通过瑜伽，王后获得了生命的完美。这就是瑜伽的真意——从痛苦和悲伤中解脱。
- 13、非常喜欢，学到很多东西！
- 14、还没细读，翻了翻，觉得很不错！
- 15、东西很好哦~~看了很喜欢
- 16、值得读的书。内容不错。我很喜欢...
- 17、还不错，多练习才出效果
- 18、唉，要是玄而又玄的东西少点就完美啦~
- 19、还没有看完，继续！~
- 20、这是一本很棒的心理学方面的书，她深入地剖析了我们的内心世界，直达心灵深处。我读这本书，正值情绪很低落，很抑郁的一段时间，是她给了我勇气和信心来度过这一难关。强烈推荐本书，希望她能给予更多需要心灵慰藉的人以力量！
- 21、女人练瑜伽的感悟确实与男人不同，这本更适合女人，特别是思维乱乱的不知道做什么的女人。
- 22、内心的平静需要时间去练习，最后找寻的是自己
- 23、不错的手册
- 24、这书应该可以让人变得沉静的吧，好好读会有很大收获
- 25、一本让人反思的书，有一些启发自我审视的提示与练习
- 26、一直想买本关于瑜伽的书，于是看中了这本，昨天到的，希望不会让我失望
- 27、灵修的好书，要重读哈。。。
- 28、书是不错当西方的有些观点和我们东方不同 希望读者区分
- 29、装帧精美 内容丰富生动 好书 好书
- 30、好书是好书，但是一般人应该静不下心来看吧，要是瑜伽有兴趣的人就会很喜欢，我虽然不练瑜伽，但是我追求瑜伽的那种境界，所以就买来试试看，总的开说，静下心来细细看还是获益良多的
- 31、送货很快！刚收到 大概浏览了一下案例，很不错 细细品味
- 32、有一些习练者的感想，很不错。
- 33、这本书还是很好的，静下心来慢慢的品读说的都挺不错的
- 34、昨天下午拍的书，今天下午就到了。速度很快。
- 35、需要认真品味和体会。
- 36、非常好的一本书，适合正在处在困境中的人们，好好的看下去，净化自己的内心，提升幸福感，得到此书如获至宝！
- 37、很好！很喜欢瑜伽！希望可以从这本书中得到更多的有关于瑜伽的东西！深入学习瑜伽哲学！
- 38、在学习瑜伽，在家练练很好，慢慢学习
- 39、超级赞，超级推荐！我现在每天晚上睡前会看一会，真心发现这本书可以让心灵得到安慰，让自

《瑜伽》

己的心胸开阔，慢一点，着眼于当下，生活可以如此美好！建议有焦虑症或者容易焦虑的人多看看真的很好！

40、瑜伽，似乎是中医的科学版，它比中医更“科学”地解释了疾病的起因及防御。

41、内容还行 但是书被折了 很影响心情。。。

42、最近也在练习，希望能从书里更多的了解瑜伽，没开始读，希望会有收获。

43、让自己的心不在那么浮躁..

44、循序渐进的介绍修行的书籍，书籍的框架和构造均可以，通过阅读可以解决“在追求内心平静”的过程中发生的一些问题。快递超快！不足之处：书籍翻译的词不达意，有些东西让人难以理解。

45、挺好的，很喜欢这本书的包装，很有意境，内容也不错哈

46、书是在闲的时候看的，还可以把

47、看起来一般吧 内容还好。可以看得

48、还没读，希望能学习到瑜伽的境界

49、特别适合晚上睡觉前看，让你静下来，再静下来，入睡。

50、感悟生命本质，安抚心灵情绪，让冥想更有效。

51、想要拥有健康的体态，一定要学习正统的体位法，姿势正确，不但对心肝脾脏等内脏器官有帮助，还可以促进消化、生殖、自律神经等系统正常运作，矫正体态、解除腰痠背痛，改善扁平足、气喘、糖尿病等症状，皆可用印度瑜伽来疗愈。

52、推荐给有坚持的毅力的人

53、本书从生理和心理的平衡阐述了瑜伽的联系，很好。

54、很好的书 好看 看完才评的

55、送货速度超快

56、内容很贴切生活。文字简单易懂，而且是用一个一个案例串连起来的。

57、这本书从一开始的让你认识到自己的负面情绪，到如何与他们和平共处，从这个方面来说还是有一定的可取之处。但是内容过于冗杂，拼凑痕迹明显，浪费我的时间。

58、瑜伽不是为暴食之人与禁食之人准备的，不是为贪睡与持续熬夜之人准备的，因为瑜伽的标志就是心灵均衡，声音优美，气味芬芳，脸色红润，行为优雅。

59、瑜伽与心理学结合的疗愈练习方法

60、很不错，看了了解自己一点了

61、感觉就像是写给我的一样。

62、很好，感觉是写给我的一样。看了这本书才知道，原来很多人和我一样存在一些内心的挣扎。很好的一本书。真没想到，有人能把这些写出来。

63、很好的一本解读瑜伽心灵体会的书籍。

64、内容应该是挺好的，但是没了那么久还没看完一节。。

65、写的比较通俗易懂，值得一看！！！！

66、很好的，我非常喜欢的一本书，对自己太有帮助了

67、适合深夜看的书*

68、感觉这本书更像是一本心理学的书籍 里面的很多理念很适合现代人 给了我很大的启发

69、读起来有点乱的感觉，但是有些部分还是挺不错。

70、看了几页体会蛮深的，可以让内心得到平静，这本书很不错！

71、属于心灵读物，很有治愈效果，不过因为我一直心态很好，很多方法我貌似用不到。

72、读了有许多感悟。但翻译的有些地方很难理解。

73、这本书看起来很舒服，写的也好看。

74、慢慢琢磨！玛丽。贝尔斯登美国心理治疗师、注册瑜伽教练。她在图尔萨开有一家心灵修习中心，教授瑜伽、正念和冥想，带领人们进入超觉冥想、瑜伽闭关，并在全美开展瑜伽研讨会课程。著有大量针对心理精神成长方面的文章，主编有《灵魂生活》等书，并出品了数套的瑜伽冥想体式的CD。

75、只能说，内容还行，书籍确实不是很精美。

76、良药 决定买本英文版的再读一遍。

《瑜伽》

- 77、需要仔细学习实践的一本书
- 78、好看，里面有教呼吸的方法，很不错。
- 79、瑜伽讲求身心灵合而为一，学习这套瑜伽的生活方式，你会充满正能量，活出自信与满足。
- 80、这个本书可以翻好几遍，每一次你都会有不同的领悟~
- 81、还未读，浏览了一下，不错
- 82、纸质不错的，这次非常好
- 83、很不错的书。。很有启发
- 84、书质量很好，值得推荐。
- 85、在当当购书就是好，都在当当买书
- 86、刚刚收到书，还没有怎么看，想看了另外一本再看它，因为觉得可能会有点基础了，再看会好些。
- 87、忙忙碌碌的工作总让人内心变的越来越烦躁、焦虑，我急于找到一个能让内心安定、身心放松的方法。但寻寻觅觅总找不到合适的，直到看到这本书静下心来读时才发现静心需要找到合适的途径。我虽刚刚接触这种途径，但我准备继续下去直到生活的升华。
- 88、第一遍读有点不太懂，第二遍读感觉还不错。需要慢慢体会。
- 89、呵呵，看从那个角看这本书，心理？瑜伽？还是心灵？
- 90、还好，对瑜伽者是心灵的静修
- 91、还没看，大致翻翻，跟我的预期有差异，但没细读，第一感觉可能有失客观。待读中...
- 92、感觉一般
- 93、内容很细，容易看懂
- 94、好书，代朋友买的，正版。
- 95、一直希望能找到提高自己瑜伽境界的好书，少走弯路，之前买了很多这方面的书，但觉得深度不够，好多的问题遇到的情况还是觉得说不清楚，这次希望能对自己有所帮助，哪怕是一点的提升也会万分感谢作者付出的辛苦。
- 96、如题，对这门古老的高科技有了基础的认识。
- 97、蛮好的，适合我读的书
- 98、很好很强大一天就到了包装也好
- 99、习练瑜伽若干年，想不再停留在瑜伽习练的表面，而是探究其内在的精髓，好好认读！学习！
- 100、修身养性的一本书 送人了 很好
- 101、这本书中传授了80招瑜伽体式，以简单易懂、循序渐进的图文呈现，针对每个体位法都有详细的图文解说以及疗愈功能，搭配老师亲自示范照片，一学就会。同时还可以学习瑜伽的知识，鸭梨大时读一下感觉会很好。

《瑜伽》

精彩书评

1、这本书在美国是畅销书，亚马逊的评价也相当好。可这中文版的翻译把它都毁了，看中文就可以猜到英文是怎么写的，感觉味同嚼蜡，一点儿美感也没有。翻译也不准确，感觉一个本科生的作业似的，烂到家了。推荐有英文基础的去读英文版吧，不要浪费时间在这本书上了

章节试读

1、《瑜伽》的笔记-第112页

当你学会轻敲自己的心声，并且跟随它们游走，通过你内在的引导以及一颗充满爱意的心，你可以塑造自己的生活。

2、《瑜伽》的笔记-第94页

3、《瑜伽》的笔记-第90页

有这样的一种恐惧是一回事，让它控制你的生活方式又是另一回事。

4、《瑜伽》的笔记-第91页

但疗愈并没有止于此，它还包括学习容忍不确定，因为正如我们都知道的，生命不提供永久安全。

5、《瑜伽》的笔记-第59页

但是，如果你觉知不到你在想什么的话，那么你无法用一个更具鼓励性的想法来代替它。

6、《瑜伽》的笔记-第213页

前晚睡不着，就把这本正在译的书翻来读，因为依稀记得白天译得很爽的内容正是对治当下“罪恶”思绪的药方。于是就一字一句地念过去：严苛并非爱的表达，它是由恐惧 愤怒 和不信任驱动的。

所以，我要说的是姐妹们备一本这样的手册是很有必要的，“罪恶”升起的时候就按页查找，给脑子一颗适当的药片

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