

## 序 言

《瑜伽姿势、元气调控、目达法、绷拉术》(Asana, Pranayama, Mudra, Bandha)一书是教授上述科目中经过精炼的精髓，是斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯瓦蒂(Swami Satyananda Saraswati)于1967年~1968年在比哈尔瑜伽学校中九个月的培训班和1970年~1973年三年僧侣班时向他的门徒托钵僧们讲授的。它的企图是为各种水平的人学习和讲授基础瑜伽时作完整的教科书。

本书第一版题为Yogasana, Pranayama, Mudras, Bandhas,于1969年印刷,取材于斯瓦米·尤盖思瓦拉南达·萨拉斯瓦蒂(Swami Yogeshwarananda Saraswati)于前一年的九个月培训班中的笔记,由美国的玛·德瓦撒克蒂·萨拉斯瓦蒂(Ma Devashakti Saraswati)作插图。以后在印度重印一次,在比利时、丹麦、澳大利亚也重印并作了小的修改。在现在的新版中,为了清晰起见,对旧有的问题作了全面的修订,并加进了许多新材料,取材于1970年~1973年培训班的笔记,这样,使本书的内容增加了一倍多。新版编辑为英国的斯瓦米·尼斯查拉南达(Swami Nischalananda),设计和布局为斯瓦米·布哈克塔纳达·萨拉斯瓦蒂(Swami Bhaktanada Saraswati)。所有插图由斯瓦米思·希瓦南达(Swamis Shivananda)和美国尤盖·米特拉南达(Yoge Mitrananda)绘制。印度的斯瓦米·萨特奇达纳达(Swami Satchidanada)、英国的弗亚萨德夫(Vyasadev)和钱德雷·谢克哈(Chandra Shekhar)也参加了编辑和订正工作。本

书的其他工作由斯瓦米·萨特亚南达·萨拉斯瓦蒂的有献身精神的托钵僧门徒承担，以便使全世界的人民在瑜伽师的教导下从身体上、精神和心灵上得益。

# 目 录

## 序言

第一章 瑜伽姿势	1
导言	1
第二章 初学者瑜伽姿势(一)	12
祛风姿势系列——抗风湿练习	12
屈趾和屈踝	13
旋踝和摇踝	14
屈膝和摇膝	15
动式扭脊	16
半蝶式和旋膝	17
全蝶式	18
鸦步式	19
握拳和屈腕	20
旋腕	21
屈肘和旋肩	21
颈部运动	22
第三章 初学者瑜伽姿势(二)	24
祛风姿势系列——抗胃病练习	24
旋腿	24
绕圈式	25
锁腿式	26
摇滚式	27

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>