

目 录

编译者的话.....	(1)
写在前面——原书作者序.....	(4)
第一章 什么是瑜伽.....	(6)
一、瑜伽的“恢复自我”.....	(6)
二、瑜伽的历史渊源.....	(7)
三、瑜伽和宗教、科学的关系.....	(8)
四、瑜伽身心改造的原理.....	(11)
五、瑜伽的幸福观.....	(14)
六、瑜伽的内容.....	(14)
七、作为健身法的瑜伽.....	(18)
第二章 调整神经和意念的功法.....	(20)
一、呼吸法 (调息)	(20)
二、精神能力开发法.....	(28)
第三章 瑜伽健身法.....	(39)
一、瑜伽操要领.....	(39)
二、基本体操.....	(40)
三、瑜伽壮气操.....	(57)

第四章 身心双修功.....(71)

- 一、空功.....(72)
- 二、倒转功.....(75)
- 三、肩倒立功.....(76)
- 四、犁功.....(77)
- 五、伸背功.....(77)
- 六、鱼形功.....(78)
- 七、蛇形功.....(79)
- 八、虫形功.....(80)
- 九、弓形功.....(82)
- 十、扭背功.....(83)
- 十一、前屈功.....(84)
- 十二、平衡功.....(85)
- 十三、头倒立功.....(85)
- 十四、孔雀形功.....(89)
- 十五、狮形功.....(90)
- 十六、紧缩内脏功.....(91)
- 十七、腹直肌隆起功.....(92)
- 十八、绝对安静功.....(94)

第五章 瑜伽和日常生活.....(96)

- 一、每天都要坚持练瑜伽功.....(96)
- 二、瑜伽和饮食 (104)
- 三、瑜伽和疗养 (105)

附录：本书瑜伽功效果典型举例 (107)

编译者的话

印度的瑜伽功法已有五千多年历史，与我国的气功殊途同归，非常相似，早风行世界。近年，我国不少人也对它发生兴趣，在气功刊物和电视上作了介绍，只是还不够系统全面，致使一些人误认为它类如柔软体操。

日本棒球社出版的这本书原名《瑜伽指南》，其作者佐保田鹤治教授，是研究印度历史、哲学和文学的专家。他曾四次去印度，其中一次住了一两年。他在印度不仅学习瑜伽，还研究瑜伽，而回到日本他还开馆多年教授瑜伽。他有十余种主要著作，都是有关印度哲学和瑜伽的。大概就是因为这种经历吧，他在这本著作中，才对复杂难懂的瑜伽作出了既深入浅出又较系统全面的简要阐述，并以健身为目的，把庞杂的瑜伽功法简化成两套易懂易练的动作，使广大一般读者可以很快掌握。可以说，本书功法大都是瑜伽功的精粹，对练者，特别是其中的中老年人，慢性病患者有不小帮助。本书出版后，13年间再版了13次之多，受到日本广大读者的欢迎，就可以说明它经受住了一定的实践检验。

不过，必须指出，主要是在阐述印度哲理、瑜伽内功要领和现代文明在日本和西方资本主义国家所产生的弊端时，作者的思想观点和说法，在我们看来，并不都是妥当的、准确的、可以为广大读者所理解的。为此，译本对原作作了一些删节，对有关小节题目也作了相应改动。或许译本仍遗留有不妥

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/>