

前 言

如果你想拥有健美的身材、良好的心态、优雅的气质，那么请阅读本书。瑜伽这门学科，博大精深。本书将以简练的语言、精美的图片，为你介绍瑜伽。

第一章，以师生对话的形式，通过八个问题，揭开瑜伽神秘的面纱，阐释瑜伽魅力五千年经久不衰的奥秘所在。

第二章，以教学的方式，从入门、初级、中级到高级，由浅入深地展示瑜伽，讲述瑜伽是调理身心平衡的生命智慧。适合不同年龄、不同性别、不同基础的读者。

从活动各关节入手，循序渐进地柔软脊椎，关节打开了，就可练一些有难度的动作。这是瑜伽大师沈维德老先生教授学生的宝贵经验。可操作性强，便于自学，是本书的特色。

瑜伽体位法就是以锻炼脊柱为中心。人体的许多疾病都与脊柱相关。中医针灸只能起到局部效果，瑜伽对脊柱的锻炼却有整体效应。

瑜伽体位法，瑜伽呼吸法，瑜伽放松，瑜伽冥想、健康的饮食习惯，积极的思维方式，都是瑜伽科学中不可或缺的重要组成部分。

瑜伽是一门“放松”的学问。体位法、呼吸法、冥想法全面启动了“人体的放松机制”。以“放松”应对“紧张”，瑜伽真正的健康效益，应该是来自于人们自己身心的放松。然而，只有那些具有良好心态的人们，知恩感恩的人们，富有爱心的人们才能拥有如同宇宙那样宽广的胸怀（即天人合一），才能获得高层次的放松和宁静。

《零基础瑜伽》将给你带来轻松的感觉，艺术的享受，哲理的启迪。

练练瑜伽吧！会有意料之外的收获。

只要在你的心中播下一颗“瑜伽种子”，她将会伴随你漫长的一生……

瑜伽大师沈维德老先生

六十二岁开始自学瑜伽，十余年如一日，现年七十七岁。
“一旦你征服了自己的意志，你便征服了周围的世界。”

——比尔·普罗沃斯特



作者摄於2003年夏

沈维德老先生和他的学生梁潇

“一个人只有学会了忘掉自我，他才可能发现自我。人的自我必然消融，而由宇宙的自我所取代。”

——沃尔特·拉塞尔 博士



沈维德老先生和学生瑜伽老师张林根先生、 谢新梅女士

我们要想变得聪明起来，必须抛弃偏见，以开放的心态去观察事物，思考问题。





YOGGA

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/>