

目录

编者前言 1

第一章 如何学习瑜伽 1

第一节 瑜伽与气功 1

第二节 初学者的练习计划 2

第三节 不同职业者对练习的选择 4

第四节 练习瑜伽的十大原则 6



第二章 瑜伽体位法（阿萨那） 7

第一节 前奏 7

一 对瑜伽姿势的认识 7

二 瑜伽姿势对人体的作用 8

三 练习前的准备 13

四 练习瑜伽姿势的注意事项 14

第二节 瑜伽姿势功法 15

一 功能性瑜伽 15

二 体能瑜伽 17

三 强力体能瑜伽 21

四 形体瑜伽 25

五 活性瑜伽 28



第三章 瑜伽调息法 100

第一节 调息的概念 100

第二节 呼吸的方法 102

第三节 瑜伽收束法 113

第四节 调息的方式 116

第四章 瑜伽冥想法 120

第一节 了解瑜伽冥想 120

第二节 瑜伽冥想姿势 123

第三节 瑜伽语音冥想 129

一 认识瑜伽语音冥想 129

二 练习瑜伽语音冥想的一些重要事项 131

三 瑜伽语音 133

四 其他练习方法 136

五 瑜伽冥想的意义 138



第五章 瑜伽精神松弛法 140

- 一 训练法 140
- 二 眠法 141
- 三 意境法 141
- 四 休息法 141

第六章 生活方式和生活态度 155

第一节 瑜伽的饮食观 155

- 一 瑜伽对食物的分类 155
- 二 瑜伽练习者的饮食规则 155
- 三 良好的饮食习惯 155
- 四 瑜伽食品 157

第二节 杜绝不正当的性行为 158

第三节 不服用麻醉物 159

第四节 不赌博 160



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/>