

这本书是我个人通过多年瑜伽的修习、研究和教学,并大量收集、总结、归纳国内外各种瑜伽资料编写而成。其中很多来自于我的亲身经验和体会。

书中我们谈到了瑜伽的起源、发展、分类、风格、饮食、音乐、体位、调息、呼吸及瑜伽课程教授方法等。

经过多年的瑜伽修习,我受益非浅,因此希望通过此书对瑜伽在中国的普及和推广起到积极的促进作用。同时也希望广大的瑜伽老师和爱好者从中得到帮助和提升。

作者于 2005 年

首先,我要感谢我的父亲母亲和姐姐,感谢他们的培养教育,使我有机会学习瑜伽。同时我要感谢那些在我学习瑜伽过程中帮助过我的老师和朋友,他们是:

我的第一位瑜伽老师,美加人士 James,在我练习铁人三项受伤的时候,他为我上了第一堂瑜伽课,并且在半年的时间里,让我受伤的部位恢复正常;我的第二位瑜伽老师王楠芳,她目前正在南普陀修读佛学。瑜伽苑(Yoga yard)的两位老师罗冰·魏斯勒(Robyn Wexler)和咪咪郭(Mimi kuo);玛姬杨(Margi Young),来自美国加州 Omyoga 中心;邓肯王(Duncan Wong),他是国际旅行瑜伽教师;卡玛(Kamal)是香港环球瑜伽(Plannet Yoga)的老师;马修科恩(Matthew Cohen),来自美国加州神圣瑜伽和治疗运动中心;桑地普(Yogi Sandeep),印度帕坦伽利瑜伽学院;印度瑜伽师莫汉(Yogi Mohan),及他的朋友阿西(Ashi),普拉莫德(Pramod),马那斯(Manas Ranjan)等;阿师汤伽(Ashtanga Yoga)瑜伽老师沙拉提·让斯瓦米(Sharath Rangaswamy);大卫·史文森(David Swenson);保罗·达拉昂(Paul Dallagan);尼奥·贝克(Neil Baker);著名瑜伽呼吸法大师提瓦里(O.P.Tiwari)……

我要向无数瑜伽上师们致敬,包括近代的克里诗那玛查理(Krishinamachary),赛巴巴(Saibaba),喇嘛尊者(Rama),师瓦南达(Sivanada),库瓦拉南达(Kuvalayananda),艾因嘉(B.K.S.Iyengar),帕塔比乔伊斯(K.Pattabhi Jois),得斯卡查(T.K.V.Deskachar)……

同时,这本书能够面世,还需要感谢很多人。感谢中国青年出版社的徐泳和彭岩先生,没有他们的支持,这本书无法面世。

感谢肖乐文和肖好晨姐弟，帮助我策划、拍摄和制作本书附送的教学光碟。感谢我的朋友胡晓帆，帮助设计并维护我的网站 [www.omyoga.cn](http://www.omyoga.cn)。感谢燕莎中心凯宾斯基饭店都市脉搏俱乐部和他们的经理张雯及其他同事。感谢我的女友欣平，她在这本书的排版、编辑、校对到VCD的编排、策划、录制方面都做了大量的工作。

最后我要感谢所有跟我一起练习瑜伽的朋友，感谢所有来参加我的瑜伽课程的朋友，是他们的支持和肯定鼓励着我在瑜伽事业上不断前进。



### 1. 瑜伽的魅力

我相信瑜伽之所以能够流传数千年,至今持久而不衰,是因为它为生命而服务,让生命得以延续,使我们的人生保持美丽和自然。

### 2. 瑜伽的科学性

瑜伽是一个系统科学,也是一种生活方式,它将溶入到每一个热爱瑜伽的人的生活中,并伴随其一生。

瑜伽的体位法让我们获得强健灵活的身体,瑜伽的呼吸法让我们获得大自然的能量,瑜伽的调息可以开发我们自身的潜在的能力,瑜伽的冥想让我们的精神和意识得到自我控制。

### 3. 瑜伽是同身体的亲近

要记住:瑜伽体位是你和你的身体的对话,在练习时的感受就是这样,你会发现自己从未和身体这么亲近过,那种感觉是很温暖,很坦然,就好像终于找到一个可以信赖的朋友一样,再也不用害怕自己孤单一人了。

### 4. 瑜伽溶入你的生活

瑜伽给你带来的好处和感受只有通过你的亲身实践才能体会到。每一个练习者,不论年老还是年少,身体强健还是病弱,男人还是女人,身体坚硬还是柔软,瑜伽都给你带来意想不到的变化。但它的益处还是来自于你日积月累的练习。

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/>**