

正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号 : 7 5 6

正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号 : 7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) 书籍信

书名 : 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号 : 7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1)

I S B N : 9 7 8 7 5 6 9 9 4 6 9 4 9

作者 : 米歇尔 · 朱 & n b s p ;

出版社 : 北京时代华文书局

出版时间 : 2 0 2 3 - 0 1

页数 : 1 5 2

价格 : 4 5 . 0 0

纸张 : 胶版纸

装帧 : 平装 - 胶订

开本 : 1 6 开

语言 : 未知

丛书 :

T A G : 考试 & n b s p ; 艺术 / 体育类水平考试 & n b s p ; 体育类 & n b s p ;

豆瓣评分 :

版权说明 : 本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介 , 请支持正版图书。

信息来源 : 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号 : 7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) 电子

正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6

正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) 书籍简

基本信息

商品名称： 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道

出版社： 北京时代华文书局

出版时间： 2 0 2 3 - 0 1 - 0 1

作者： 米歇尔·朱

译者：

开本： 1 6 开

定价： 4 5 . 0 0

页数： 1 3 2

印次： 1

I S B N号： 9 7 8 7 5 6 9 9 4 6 9 4 9

商品类型： 图书

版次： 1 内容提要

本书围绕“时刻专注地活在当下”的理念，将正念和阴瑜伽联为一体，以有别于其他高难度瑜伽动作的舒缓体式，并融合印度瑜伽、中医经络等理论进行练习。

书中列出了30个练习体式，并对每个体式分别进行了详细解析，给出了练习所对应的经络、步骤、时长、重点及注意事项等，旨在帮

助人们在当今快节奏的年代里，放慢节奏，掌握静心、舒压与觉察自我的最佳练习技巧，从而在忙碌的生活之中实现身心的自我疗愈。

精彩书摘

阴瑜伽的缘起

现今较静态的瑜伽，如阴瑜伽、静瑜伽，都广受印度艾式瑜伽的影响。艾式瑜伽的体式特色是，较长时间停留，以达到影响身体状况或疗愈的目的。

在身体练习的其他领域

，如中国道家功法、体操和舞蹈界也常用这种长久的停留来训练身体的自律，甚至作为长久静坐的前导练习。

阴瑜伽在美国初面世时

，并无融入佛家内观或正念的智慧，只是比一般瑜伽体式停留的时间更久，以及加入阴阳气脉的理论。在当时，作为瑜伽学派之一，阴瑜伽是受到许多争议的，因为许多练习者在长久没有辅助

工具支持的停留过程中受伤

。

本书的内容着重于正念

、佛家智慧与阴瑜伽动作体式的结合。体式的序列动作和辅助工具应用，在练习安全上更为重要。除了动作体式外，更重要的是正念的内在练习。为此，本书在后面的四个序列动作中，都有内在练习的引导语。

阴瑜伽中的佛法智慧

阴瑜伽一开始并没有融

入正念练习，而是后来才加入佛法的观念。本书将正念

与阴瑜伽相结合，目的是将

3—5分钟的练习，变成一种

正念静心的方式，但又不是

像静坐或禅坐那样正襟危坐

。在短短几分钟的练习中，

可以同时通过动作提升静心的

质量。因此，阴瑜伽其实

并不是只有佛教徒才能做，

而是可被任何人拿来当作生

活上修心的工具或方法。对

佛法有兴趣的读者，建议参

考一行禅师的《佛陀之心》一书。

阴瑜伽与道家及经络的关系

阴阳是中国自古以来“相对二元的哲学理论”的概念，该理论源于对万物和自然的观察。比如，当太阳照向一座山，照不到阳光的阴暗处就是阴，阳光照及的一面就是阳，故阴阳表示了其相对亮度。同样的概念还有天与地、男与女、冷与热、高与低等。根据这个逻辑理论，古人发现万物都存在着二元性。该套逻辑被发展成多种思想体系，并且被广泛地运用在中医、风水（堪舆）、《易经》、八卦等领域。

阴瑜伽的体式设计中，针对身体经络的部分，亦运用到此一概念。更详细的说明，请见本书第三章。

阴瑜伽的代表人物

保罗·葛瑞里 (Paul Grilley)

保罗是现今广为人知的
瑜伽解剖学老师和阴瑜伽的
开山始祖。他从1979年开
始，同时学习瑜伽和解剖学
。在练习八支瑜伽
(a s h t a n g a , 又译阿斯汤加)
和热瑜伽 (B i k r a m) 一段时间
后，他在电视上看到道家功
法师保罗·辛 (P a u l Z i n k) 的
访问镜头，发现保罗·辛拥
有惊人的柔软度，所以拜其
为师学习道家功法。

1990年，保罗·葛瑞里向
日籍本山博士 (D r . H i r o s h i
M o t o y a m a) 学习脉轮和经脉
。尔后，他从中将所学的解
剖学、道家功法和经脉理论
融会贯通，形成了阴瑜伽的
主轴。

莎拉·鲍尔思 (S a r a h
P o w e r s)
莎拉·鲍尔思于1987年开
始教授瑜伽。她是内观瑜伽
(I n s i g h t Y o g a) 的创始人，
也是《内观瑜伽》一书的作
者。她将瑜伽、佛教、道教

及超个人心理学的所有见解与做法整合为一，成为启迪心灵的途径。她的瑜伽练习融合活化经络和器官组织的阴瑜伽，以及受串联瑜伽、阿斯汤加瑜伽、艾氏瑜伽和气功影响，并以顺位为基础的阳瑜伽。她认为，活化身体层、能量层与学习如何面对内心同等重要，因为这会帮助每个人做好准备，提升对自我本质（觉知的自然状态）的洞见。

资料来源：Space Yoga（瑜伽空间）

P 6 - 8

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道（货号：756994694001） 电子

目录

第一章 何谓阴瑜伽

浅谈瑜伽

什么是阴瑜伽？

阴瑜伽的缘起

为什么要练习正念阴瑜伽？

练习正念阴瑜伽的观念与要诀

问与答

第二章 正念

何谓正念

正念的四个基础——四念处

正念练习的步骤——止与观

珍爱自己的四服金石良药——四无量心

问与答

第三章 阴瑜伽中使用的经络理论

阴阳理论

五脏六腑的表里关系

十二经脉与五脏五行

五脏经脉详述

第四章 四大序列练习

序列练习重点

慈序列

悲序列

喜序列

舍序列

第五章 落实正念生活

瑜伽练习与生命的韵律节奏

生活中的黄金练习时间

自我疗愈与转化之道

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) 电子

正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6

正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) 其它

书籍介绍

《正念阴瑜伽：自我疗愈与转化之道》围绕“时刻专注地活在当下”的理念，将正念和阴瑜伽联为一体，以有别于其他高难度瑜伽动作的舒缓体式，并融合印度瑜伽、中医经络等理论进行练习。书中列出了30个练习体式，并对每个体式分别进行了详细解析，给出了练习所对应的经络、步骤、时长、重点及注意事项等，旨在帮助人们在当今快节奏的年代里，放慢节奏，掌握静心、舒压与觉察自我的很好练习技巧，从而在忙碌的生活之中实现身心的自我疗愈。

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) 电子

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 0

P 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) p d f 网

E 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) e p u b

A 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) a z w 3

M 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) m o b i

W 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) w o r d

T 正念阴瑜伽 - 自我疗愈与转化之道 (货号：7 5 6 9 9 4 6 9 4 0 0 1) t x t 网