

# 《跟周晓学瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《跟周晓学瑜伽》

13位ISBN编号：9787802455047

10位ISBN编号：7802455049

出版时间：2010-9

出版社：军事医学科学出版社

作者：周晓

页数：129

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《跟周晓学瑜伽》

## 前言

瑜伽是一份生命的礼物，带给你喜悦和宁静，以及由内而外的改变。初学瑜伽，我并不是只练习身体的肌肉、骨骼或是头脑的认知，而是从心灵去感悟。那种身心合一的感觉，每天每次的练习都能感受到。每一个瑜伽的体式，对我而言都是一个冥想的过程，从心而发，把感受和协调一直散发到体肤，再散发到身体四周的空气里，任由心灵带我翱翔。每一个瑜伽体式，都让你表情轻松，呼吸平稳，毫无不适，无喜无悲，有的只是一片和谐与宁静。这种感觉实在难以言喻……瑜伽动作不同的人即使练习相同的动作，感觉却完全不同。我希望通过阅读《跟周晓学瑜伽》，让每一位醉心于瑜伽的朋友不但看到瑜伽体式的表象，而且看到内在的意境，用心去感受瑜伽……对瑜伽的练习，就像欣赏画的人，看到的是色彩以外的含义；爱花的人目不转睛的看玫瑰，就会把玫瑰永远铭记心中一般。

# 《跟周晓学瑜伽》

## 内容概要

《跟周晓学瑜伽》让你感受到身体和心灵上的改变。行云流水般舒展.....逐渐把你的心从外在的世界，转向内在的世界。你的心将和自己的身体连接。

# 《跟周晓学瑜伽》

## 作者简介

周晓，中国著名瑜伽导师

毕业于美国【心灵形体瑜伽学院】

- 2010年获全国十佳教练
- 2005年开始多次游历印度，瑞诗凯诗，普那、孟买、金奈等古老瑜伽圣地，追寻瑜伽本源文化，跟随著名印度瑜伽行者练习。
- 2004年创办【周晓瑜伽】，致力于中国的瑜伽文

# 《跟周晓学瑜伽》

## 书籍目录

前言 什么是瑜伽 瑜伽八个修炼步骤 瑜伽六项基本元素 心灵篇 心灵瑜伽高级篇 高级体式瑜伽 呼吸法瑜伽 静坐冥想瑜伽 手印瑜伽 常识瑜伽 箴言

### 章节摘录

插图：第二章 实践锻炼瑜伽是对身体加以自律，学习经典。目的是促进冥想，除去障碍的根源。无知、我执、迷恋、厌弃、贪求，是生命的五种障碍。自然有四种特性：特定的、非特定的、有分别的、无分别的。持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地，是瑜伽的八支。非暴力、不说谎、不偷盗、不纵欲、不贪图。由不断地学习达到与上天合一，三摩地是注意力与神合一而产生。如果精神脱离了知觉，而知觉亦不与感官混合起来，注意力便与自己合一。于是达到对感官的最高控制。第三章禅定力量凝神是将意识放在一物之上。入定是周流不断的知觉。三摩地是只有冥想的对象存在，对自身的知觉消失。由掌握静坐冥想，便得到智能的光。那种控制的状态是心灵联系上控制的活动，使那些习性消减下来，因不断地练习而稳定下来。当心灵放在一物之上，对其他的兴趣便减退，便能达到入定。薄伽梵歌摘录这个世界是受到行动的束缚，因此，以奉献之心来从事行动，既能免于执着。一个已经由瑜伽的修持而舍弃其行为结果的人，一个已经以灵性的知识断其疑惑的人，一个已经控制了自我的人，他将不再受行为业力的束缚。瑜伽的修持可净化心灵，人若能控制自我和感官的作用，了悟自性在万有之中，纵然从事行为亦不受其沾染。我，对我有无比信心的人，我认为他们是最了不起的瑜伽行者。他既在万有之内又在其外，他既是如如不动又是变动不居，他是无比精微而难知，他是既远在天边而又近在心中。善行的结果是纯净，而其性质则是属于悦性的，变性力量的结果是痛苦的，惰性力量的结果是无知。至上意识即至上的大我、永恒不灭的宇宙控制者，他遍布三界之中亦维系着三界。永恒的生命树无所畏惧，心灵纯净，坚定瑜伽的修习，布施，感官的控制，牺牲，经典的研读，苦修，知道而行，不伤害，不嗔怒，能舍，宁静，平和，不诽谤，慈悲，不贪婪，温和，谦虚，稳重，这种神圣的禀性引导走向解脱。每个人的信念都是根据他的特质而定。事实上，每个人皆由其信念组成，他的信念是什么，他就是什么样的人。一个无所执着，没有欲求，同时能控制自己的人，他对行为结果没有任何期盼之心，因而免于受到行为作用力的束缚，他即能达到至上的境界。

# 《跟周晓学瑜伽》

## 编辑推荐

《跟周晓学瑜伽》是由军事医学科学出版社出版的。

## 《跟周晓学瑜伽》

### 精彩短评

- 1、动作循序渐进，行云流水练起来很有效果。
- 2、不错的书，但对于初学者有点难度，呵呵！
- 3、一般,不如评评好!
- 4、还不错，挺喜欢的，希望内容可以更丰富一些。
- 5、经朋友推荐，确实是一本很好的教科书。

# 《跟周晓学瑜伽》

## 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。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)