

《阴瑜伽》

图书基本信息

书名：《阴瑜伽》

13位ISBN编号：9787512630611

出版时间：2014-10-1

作者：于伽

页数：162

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

《阴瑜伽》

内容概要

你是否感到工作压力大，身心疲惫？你是否内分泌失调、脸色黯淡？你是否脊柱侧弯、骨盆歪斜？你是否因麒麟臂、游泳圈、大象腿而失去了自信？阴瑜伽和缓的动作不但能够给全身经络适当的刺激，还能按摩内脏器官，有效地调节神经系统和内分泌系统，改善淋巴和血液循环，促进毒素排出，增强免疫力，从而达到祛病、塑形、美容、舒压的效果。

《阴瑜伽》

作者简介

于伽,中国瑜伽沙龙的发起人,中国十大瑜伽优秀教练之一。拥有丰富的教练培训经验,瑜伽学员遍及全国各地。至今已在全国进行了百余次《瑜伽的细节》系列培训,广受好评。2008年创建“世界瑜伽圈”,是新浪四大最受关注瑜伽圈之一,被评为新浪时尚生活类优秀博客圈。

2010年开始向全国推广“于伽精舍”,目前在全国有几十家加盟连锁店。倡导将瑜伽、茶艺、音乐、园艺、素食、读书和电影融为一体的“瑜伽式慢活”,引导疲惫的都市人享受身心达到双重平衡的生活方式。

书籍目录

PART 1

阴瑜伽：美丽因平静而绽放

什么是阴瑜伽

阴瑜伽的理念可以指导我们的生活

阴瑜伽的特点

静止、下半身的锻炼

阴瑜伽关注的结缔组织

肌腱、韧带

阴瑜伽的代表人物

Paul Grilley , Sarah Powers

阴瑜伽是否适合你

练习对象、三原则

什么时候练习阴瑜伽

月经期间、情绪狂燥不安时

阴瑜伽练习的小贴士

阴瑜伽与我们的经络

阴瑜伽的热身运动

迷你拜日式、拜月式、

拜云式、祛风练习

PART 2

开始天人合一的和谐之旅：一堂60分钟的阴瑜伽入门课

蝴蝶式

Butterfly

一招让女人越练越美

蜻蜓式

Dragonfly

扫除压力，元气满满

人面狮身式

Sphinx

气血充盈，面如桃花

婴儿式

Child's Pose

“肉背”与坏情绪的克星

海豹式

Seal

调理内脏，增强后天之本

半鞋带式

Half Shoelace

内在排毒人不老

快乐婴儿式

Happy baby

快乐使疾病走开

仰卧扭转式

Reclining Twist

平衡是好的开始

摊尸式

Shavasana

让你一觉睡到天明

PART 3

体验阴瑜伽的惊喜：6个姿势，面如桃花就这么简单

蛙式

Frog

例假来了一样好心情

鞋带式

Shollace

早这样就瘦了

睡天鹅式

Sleeping Swan

肾不虚了一身轻

毛毛虫式

Caterpillar

夫妻更和谐了

龙式

Dargon

拥有一个好身形

下犬式

Down dog

关节炎真的不犯了

PART 4

心在什么境界，身在什么世界：5个姿势，静心安神好心情

天鹅式

Swan

让身心更加自由

高飞龙式

Dargon Flying High

精神好气质佳

低飞龙式

Dargon Flying

给你一个最佳的心态

融心式

Anahatasana

妈妈健康，宝宝无忧

半蝴蝶式

Half Butterfly

气顺了，身体好轻松

一些阴体式的反体

PART 5

感受祛病美体的神奇魔力：只需8招，让你极美享瘦一生

四方形式

Squire

体态正了身材超棒

鞍式

Saddle

拥有一个小蛮腰

翼龙式

Dargon Wing

《阴瑜伽》

永别了，我的三层肚

悬挂式

Dangling

和颈椎病说拜拜

蹲式

Squat

腰不酸背不痛了

鹿式

Deer

打造完美腿部曲线

猫拉尾式

Cat Pulling Its Tail1

美脊瘦背只一招

蜗牛式

Snail

挺直做人，自然增高三公分

阴瑜伽体式中出现的中问体式

附录

阳体式与阴体式对照表

人体12经络图解

阴瑜伽箴言

《阴瑜伽》

精彩短评

- 1、书的内容相对来说很简单，不是很深入的讲解。阳瑜伽和阴瑜伽的体式名称也是不同的.....阳瑜伽练得越多，体式越复杂，阴瑜伽练得越多，体式越简单。阳瑜伽是博大精深，阴瑜伽是大道至简。大道至简意味着“少而精”，博大精深意味着“多而广”，大道至简与博大精深是一对矛盾，是一体两面。大道至简与博大精深是可以转化的，大道至简往往要博彩众长。人体讲究的是阴阳平衡，阳瑜伽要练，练你的力量平衡正位，阴瑜伽也要练，练你的柔韧性，更是深层次的舒经活络。总之，一句话，我就是喜欢练瑜伽~
- 2、还行吧，内容有点少
- 3、很不错
- 4、还行，有的动作有点难做到。需要很好的柔韧性。比较静。
- 5、绝对好书！
- 6、老师上课一张张照片拍了给我们的，也不乏是一种阅读方式。不过里面的体式名称太让人confuse了。
- 7、非常好的瑜伽书,能准确到位帮助我自己练习
- 8、可以，有时是需要阴性体式来修复的
- 9、希望这次可以抽中我，让我不断的学习瑜伽。继续去学着感恩所有人

- 1、每天抽出一点时间就能练出美丽和健康。气血充盈，面如桃花；扫除压力，元气满满，写得太好了。还有特殊时期，也可以练瑜伽，真的是一举两得，不应该说是一举多得吧。华语世界首部专业、系统的阴瑜伽体式书，感觉很高端、很时尚。还有模仿各种动物的招式，我最喜欢和猫有关的那个招式，我感觉练完后，我要是能变成像猫那样苗条、妩媚就好了。
- 2、我们身处的世界，都在教导人们向外抓取，去证明、去获得、去追求。但是真正的平静，来源于向内的思索。瑜伽就像是一场心灵的旅行。当你双手合十、垂下头颅，你是在真正的与自己相处，去寻找、去发现、去感受，然后你将从自己身上获得光明。
- 3、阴瑜伽是一种自然，没有条条框框，在当下的动作下停留，身体和心便自然的启动，开始自然的疗愈，没有挣扎，与大地贴近，从而获得了包容、踏实、力量、治愈。终于看到这本书，已经期待已久
- 4、阴瑜伽不是什么西方人发明的新的瑜伽流派，阴瑜伽其实是存在我们中国古老的道家里的，是道瑜伽的基本入门功法。阴瑜伽近些来在西方引起重视，并由西方对外的大力推广而被世人所知，这也是西方100多年偏重阳瑜伽练习的自然回归。从印度流传到西方，再从西方流传到中国的大多数流行瑜伽已经背离了瑜伽的原始本义，正在转向提高肌肉抗力的练习。美国阴瑜伽推广人Paul Grilley曾经说过：“传统瑜伽修习者认为，你可以连续数小时地进行有规律的体式练习，但是却无法连续数小时地打坐冥想。我自身的体验是：当我修行到深度冥想阶段时，我懊恼地发现，数年来艰辛的串联体位法vinyasa练习和高级体式的掌握，并没能让我免除膝盖僵硬、背部和臀部疼痛等长时间打坐出现的问题。”过于“阳刚”的瑜伽正在让越来越多的练习者敬而远之，而古印度瑜伽的创始人恰恰是一位女神拉克什米(Shri Lakshmi)。我们应该剔除瑜伽中太多的“阳刚”元素，把阴柔作为主旋律来平衡过阳，使阴阳对称，同时大幅降低了阳瑜伽的动作难度。其实，阴瑜伽的支撑点就是中国道家古老的阴阳理论，一旦切身练习之后，就会知晓其中的简单道理——中庸之道。《中庸》虽然是被冠以儒家的思想，但在我国的古代，儒释道三家是互通的。什么是中庸？子程子曰，「不偏之谓中；不易之谓庸。」中者，天下之正道。庸者，天下之定理。“中”不是中间的意思，不是在两个极端中间找到中间的那一个，而是找到最适合的那一个，中庸之意其实就是在处理问题时不要走极端，而是要找到处理问题最适合的方法。中庸之道的理论基础是天人合一，而天人合一的理念也正是印度瑜伽的理念。当然阴瑜伽不可能脱离瑜伽特有的姿势，与其他瑜伽不同的是，练习体位法后，再通过一套舒缓动作，拉长肌肉与筋脉，给身体增加柔软训练，用术语表述就是“让肉体回归本心”，以此达到身体与心灵的有机结合，增强自信心，释放美好意念。在道家和瑜伽修行者的东方世界，平衡的需要是众所周知和理解的。在西方，阴和阳是陌生的。中国古代称这个平衡点称为“道”。道在所有事物的中心中都会被平静地发现。这个中心是永远存在的，即使我们从没有享受它。但我们离开这个中心时，就呈现了阴与阳的现象。哈他瑜伽的本意就是日月瑜伽，也是阴阳瑜伽。真正的哈他瑜伽本身应该是阴阳平衡的，只是在西方注重肌肉练习的侧重之下，使之过阳而已。只有阴与阳达到平衡时，我们才能和谐，让自己达到更喜悦的层次。很多教练与瑜伽爱好者苦恼于体式方面的进步很慢，或者有些人到了一定状态后体式方面总是没有什么进步，原因大多是由于肌腱、韧带等机体连接组织没有得到很好的锻炼的缘故。如果是这样的话，阴瑜伽正适合你！阴瑜伽几乎适合所有水平的学生，它是一个对于强调内部热量，强调拉长和收缩肌肉并充满活力和力量（阳瑜伽）体系的完善补充。阴瑜伽一般目标在髋部，骨盆和脊柱底部的结缔组织。虽然开始这种风格的瑜伽看似很无聊，被动的，或柔软，但阴瑜伽的练习也是非常具有挑战性的，因为体式需要长时间保持。我们可以在一个体式保持从一分钟到二十分钟的任意时间！阴组织和阳组织在练习中反应是相当不同的。你需要经历这些直到真正知道阴瑜伽是怎么一回事。在你经历过阴瑜伽之后，哪怕只一次，你就会意识到你以前做的体式练习仅仅做了一半。
- 5、这是我的恩师的第一本书，也是我最期待的一本书。阴瑜伽：让你痛并快乐着，让你进去就不再想出来！必须带着正念、臣服、谦卑、接纳去练习阴瑜伽，必须专注每一次深长并且缓慢的呼吸给身体带来的能量（或者叫气），滋养全身的经络和结缔组织。阴瑜伽是对女性的恩赐，大部分体式都是作用到骨盆区域和下半身。而骨盆区域是女性生命的源泉，健康的中心。通过阴瑜伽的习练，能很好的滋养卵巢、子宫等内分泌系统和生殖系统。感谢恩师！
- 6、之前听朋友说起过阴瑜伽。便刻意去了解过。发现网上相关的网友的评论都说好、喜欢阴瑜伽。

《阴瑜伽》

竟然没有遇见过一个说这个瑜伽不好的网友。这让我很惊奇！看来阴瑜伽真的不错！阴瑜伽大约在2005年春天来到大陆，最初的落脚点在广州，半年后，迅速蔓延到上海、北京、哈尔滨、南京、大连以及杭州等时尚指数颇高的大城市，尽管课程费用昂贵，爱美的女性们依然趋之若鹜。目前，仅京沪两地大大小小的阴瑜伽会所就有3000多所，注册会员40多万，取得行业执照的教练超过6000名。目前，全球练习阴瑜伽的人员多达千万。本书是华语世界首部阴瑜伽的书。第一本已是难得，而内文做得也是相当漂亮。印刷精美。相比封面，内文更胜一筹。其实，只有我们自己处于一个好的状态的时候，其他的一切自然都会变好。阴瑜伽的练习，可以改善我们的内分泌失衡，从而改善小肚突出，气腹感，手臂粗壮，从而让我们在外在的感观上得到改变。在无形中自信。同时，内在身体的均衡，本身也会给你带来身内心的喜悦。等等。从而改变你的生活。改变你的事业。改变一切。还有之前为了了解阴瑜伽，我还特意在豆瓣的瑜伽群，提出过此问题。后来也引来了不少阴瑜伽爱好者。我想，如果大家知道阴瑜伽出书了，应该也会兴奋吧。

7、阴瑜伽是宁静的回归。真正走进阴瑜伽的境界，那真的是一种大爱：真我以看者的身份，观呼吸、观身体升起的各种感受，而不评判，无分别，允许身体升起任何的酸、麻、胀、痛而全然的接纳，并试图放下，这本是一种很有厚度的宽恕，对小我的接纳，而宽恕就是爱！阴瑜伽的理论来自中国道家的阴阳观，阴中有阳，当阴性臣服的状态达到极致，就会在内在升起一股阳性的力量，这股力量就能使我们幸福、快乐、自由，喜悦的活在当下！

8、我也很喜欢练习阴瑜伽。阴瑜伽的练习给人很舒适的感觉。我身边的很多朋友都很喜欢。阴瑜伽在欧洲非常流行，成为会馆最火爆的瑜伽课程。台湾、日本也有许多人练习阴瑜伽。非常受欢迎。

9、阴瑜伽的练习，倾听周遭的声音（身体、头脑、心灵），但不要批判，只是带着平等心去观察和感受，去聆听声音之下的那份宁静。只要你尊重当下时刻，所有的不快乐和挣扎就消融了，生命会开始流露出喜悦和安逸。当你的注意力转向当下，你会感受到那份临在，那份定静，那份平安。

10、每天静坐前的热身练习，会用到阴瑜伽的体式，去感知身体的各个层面的变化，安静、臣服、包容、接纳，喜欢那个状态的自己：刚唤醒的状态，更平静、真实、自然。随着生活脚步的加快，有些女子成了女汉子，所有事情都自己扛，表面很坚强，内心很脆弱，阴瑜伽会使你做回你自己，你可以示弱，可以哭泣，可以不完美，可以做不到.....释放你所有的情绪，拥有女性的阴性特质，在阴瑜伽和冥想中，回归自己，是本真、纯洁、存在、光和爱。很喜悦要拜读于伽老师的《阴瑜伽》。生活因分享与瑜伽而美好。

《阴瑜伽》

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