

《中医瑜伽调百病》

图书基本信息

书名：《中医瑜伽调百病》

13位ISBN编号：9787555223570

出版时间：2015-8-1

作者：文道

页数：231

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

《中医瑜伽调百病》

内容概要

从中医理论的角度将中医导引术与瑜伽的共同点结合起来，创立了“瑜伽导引法”，书中对瑜伽的各种功法进行了详细的阐述，排除了人们对于瑜伽的误区，并用来指导人们调理各种人体的各种不适和疾病，从而达到祛病保健的目的。

《中医瑜伽调百病》

作者简介

文道早年受教于觉顺法师学习佛学及传统文化，后又结合东方传统文化的共通性，将《黄帝内经》、中医经络学和导引术、道家功法及佛家文化等结合起来，融入传统瑜伽的修习和教学之中，强调“以道御术”，并以独到的视角阐述和诠释传统瑜伽的基本原理，以及它与中医养生、导引术之间一脉相承的关系，为此创办了极具实用价值的“瑜伽导引法”。

书籍目录

目录

Part1 中医瑜伽综合篇

- 12 春天不得不说的“故事”
- 35 “水泉”补肾法——冬令时节的一剂良方
- 68 “旋”开你的生命之门
- 72 掉尾、运尾的“性命功”
- 77 准备高考，药补、食补不如神补
- 83 高血压、冠心病患者不可忽视心血管以外的调养
- 95 疏肝、柔肝的小妙法——鱼戏式
- 101 献给大伙的春节“活络功”
- 103 瑜伽“行气功”
- 106 从卫冕冠军看“以静制动”的奥秘
- 108 “夺命抗生素”与“正气存内”
- 111 关节不是机器上的零件
- 115 练功也要心中有“靶”
- 116 你给身体“调频”了吗？
- 120 气机一通，身心皆顺
- 123 气味与排毒
- 126 从暑天练功看“心澄貌亦恭”
- 130 瑜伽不是虚无缥缈的特异功能录
- 132 练功切忌惦记身体的毛病
- 135 对脑功能退化症说“不”！
- 143 练瑜伽口干舌燥，必伤精血
- 145 激活身体里面的“井水”
- 149 犁式之“过”
- 156 可别小瞧久坐的危害
- 161 瑜伽老师须学会“好好说话”
- 164 练功须讲究“火候”（1）
- 167 练功须讲究“火候”（2）
- 170 喝水也有“道”（1）
- 172 喝水也有“道”（2）
- 174 拔罐+拔背立竿见影的疗效
- 177 吐纳调百病

Part2 留言、解析、答疑篇

- 180 练瑜伽，有人为什么总爱打哈欠？
- 183 练功为什么会出现手麻的现象？
- 192 月经期不能练习瑜伽吗？
- 195 不能如此理解“气血上行”
- 198 “自觉”与“浑然不觉”
- 200 生命不单纯是治理，更需要养护
- 201 练功就应如此——至简和真实
- 204 练功须由身体做主
- 206 习练瑜伽的空腹之妙
- 208 何为“极限上放松”？
- 211 瑜伽导引法何以改善她多年的困扰？
- 214 撤回眼皮，方能看到大道就在脚下
- 217 若身体受过外伤，应如何练功？（1）

- 220 若身体受过外伤，应如何练功？（2）
- 223 做你该做的，让身体做它该做的
- 226 放下执著，轻松练功
- 230 “用心不用脑”

《中医瑜伽调百病》

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