

# 《七色脉轮瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《七色脉轮瑜伽》

13位ISBN编号：9787807304623

10位ISBN编号：7807304626

出版时间：2007-11

出版社：学林出版社

作者：魏立民

页数：136

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)

# 《七色脉轮瑜伽》

## 前言

记得我刚开始练习瑜伽时，我的瑜伽导师便谆谆教导我说：“你并不只属于你的身体、神经、情感或任何的想法。你要清楚地认识到你是内在和外在世界的一个电波。”“一个人可以控制身体部位的功能，同样也可以运用到对神经系列的控制。不要中断你有关三脉七轮体系方面的学习和研究，你将会有所收获，并应该用所学到的去帮助他人。”我的导师是喜马拉雅传统瑜伽的最好使者，他开创了瑜伽与科学实验的结合，这项研究大大增加了科学界对人类控制身体的了解。从而为预防医学、整体健康和压力管理模式进入主流医学打下了基础。我另一位瑜伽导师是中国文化的拥趸，他也一再教导我：“我给你的建议是背诵学习《心经》以及老子的《道德经》，中国与印度都是文明古国，你只有理解掌握了中国传统文化，才能深入地理解印度的瑜伽文化，中国和印度的传统文化一样都是块宝，学习本国哲学文化是根本。”这位导师一直很注重心灵的自省，他让我懂得了瑜伽与内心的关系，形体姿势是瑜伽重要的外观，但心灵是更重要的内核。

# 《七色脉轮瑜伽》

## 内容概要

《七色脉轮瑜伽》内容简介：通过修炼我理解了：一个修行的人要多做实事，关心老百姓的生活才能使修行有所价值。所以我要把这种体会写出来，让这本小册子为有志于学习瑜伽的朋友提供一个共同交流的平台，我们一起学习瑜伽是一种缘分，是缘更要珍惜，更要让瑜伽为老百姓的健康作出贡献，这就是我的心愿。

# 《七色脉轮瑜伽》

## 作者简介

魏立民 中学时跟随英籍老师练习艾扬格瑜伽、阿施汤加瑜伽，后赴印度学习传统哈达瑜伽和印度哲学、医学，又赴西藏修习密宗文化，偶然成为洛玛、阿萨瓦、振阳等几位瑜伽大师的真传弟子，跟随导师参与公益事业，获颁SWAMI资格，为国内屈指可数的几位瑜伽上师之一。而后在多家杂志和电视的瑜伽栏目中担任指导，成为多位明星的瑜伽老师，在全国范围内培养了众多瑜伽教练，为推广瑜伽做出了积极贡献。2003年开始与上海中医药大学相关学科教授专家合作，进行七色脉轮瑜伽自然养生疗法系统的整理与论证工作，至今已编写完成了《七色脉轮瑜伽》、《瑜伽气质课堂》等著作，通过静修营等方式自然调理亚健康病例近万人，取得了良好的效果和口碑。

2000年创立上海首家瑜伽馆——哈达瑜伽会所。

2004-2008年中国G1瑜伽大会主席。

2005年《时尚健康》杂志评选的全国“十大瑜伽教练”，是全国唯一男教练和上海唯一入选者。

2007-2009年印度VYAS瑜伽学院客座教授。

2009年印度文化与旅游部印度旅游年中国领事馆瑜伽文化主讲嘉宾。

2010年世博会印度馆瑜伽展示者。

博客：<http://blog.sina.com.cn/g1yoga>

# 《七色脉轮瑜伽》

## 书籍目录

结缘有志于学习瑜伽的朋友——代序我与七轮瑜伽  
七轮瑜伽是什么  
七轮瑜伽的理论基础  
三脉七轮  
Hatha yoga传统哈达瑜伽  
色彩能量疗法  
晶石疗法  
芳香疗法  
AyurVeda阿育吠陀印度传统医学  
Tantra yoga藏密性力瑜伽  
Kundalini yoga昆达利尼瑜伽  
Mudra yoga手印瑜伽  
Mantra yoga唱颂瑜伽  
Thai yoga泰式瑜伽  
走进七轮瑜伽  
个人脉轮状况测试  
瑜伽会所专业测试  
七轮瑜伽练习开始  
两脉平衡练习  
左脉练习  
拜月式  
右脉练习  
拜日式七轮练习  
根轮练习  
腹轮练习  
脐轮练习  
心轮练习  
喉轮练习  
额轮练习  
顶轮练习  
七轮平衡练习  
七轮精油  
七轮手链与戒指  
七轮瑜伽训练的禁忌与注意事项  
附录  
七轮与星座

# 《七色脉轮瑜伽》

## 章节摘录

插图：晶石疗法用的水晶，是晶体石的总称。包括了水晶、黄晶、紫晶、玛瑙等各种晶体石。科学家发现，如果你在一片薄薄的水晶上施加压力，就可以从中压出一种电流，发射能量，称为“压电反应”。水晶的原石晶体不但能传送能量，而且具有接收和储存能量的功效。水晶的保健作用按照现代科学观点，可以从以下几个方面来理解：一、天然水晶具有特殊的“压电效应”。无缺陷的水晶单晶，经加工成饰品佩带于人体后，与人体摩擦可以产生微弱的电磁场，这种电磁有稳定情绪、促使人体能量集中、减轻病人痛苦和紧张等功能。如美国研究中心所推崇的“水晶疗法”，就是将水晶按压在病人伤处，起辅助治疗作用的。二、从水晶的光学特性看，水晶属三方晶系一轴晶的正旋光性结晶体，有三个方向的光轴，当按方位精工切削琢磨后，光轴方向往往会产生一定的聚光、放光功能，当其刺激到人体某一穴位时，可以产生一定的理疗作用，国外报道的用水晶治疗少儿骨折、乳腺癌等均基于这一道理。三、从生物地球化学观点来看，水晶同其他宝石一样，形成于特殊的地质构造环境，含有对人体有益的部分微量元素，如铁、铜、锰、钛、锌、镍、钴、硒等，烟水晶由于形成时受到地下放射性的照射而保留有少量放射性元素（含量极微，不会对人体有害，反而类似放射疗法），这些微量元素通过与人体的经常摩擦而沿毛细孔、汗腺等浸入到人体内。促进体内微量元素平衡，使身体各部分更加协调。

# 《七色脉轮瑜伽》

## 编辑推荐

《七色脉轮瑜伽》：七色脉轮瑜伽，是作者根据瑜伽的三脉七轮理论结合印度传统医学、色彩能量疗法、晶石疗法、香氛疗法，以及各流派瑜伽的特点，新创立的一个瑜伽健身体系。它能改善亚健康状况，辅助治疗慢性疾病，并能帮助练习者获得优美的体形和青春的容颜。让人在练习之余有所感悟，在俗世生活中保持一份难得的平和的心境。

# 《七色脉轮瑜伽》

## 精彩短评

- 1、有一点点作用
- 2、难操作，不如去瑜伽馆
- 3、不是很实用,内容也不是很详尽,华而不实
- 4、有点意思
- 5、作者用三脉七轮做线索,把瑜伽体位\呼吸\收束\冥想\唱颂\手印\色彩\晶石\芳香\饮食都串起来了
- 6、在购买前，我的期望很大，拿到书后，文字和网站搜索的几乎一样，只不过书里增加了N多张练习的姿势照片。
- 7、看了一遍，还未一一练习。按照其上的标准，好像只有心轮相对畅通。PS.各色瑜伽服和瑜伽毯挺难实行，但是也知道颜色对一个人的重要作用。
- 8、一般般，太简单



# 《七色脉轮瑜伽》

## 精彩书评

1、读过了,不是市场上那种泛泛的雷同的瑜伽书,作者用三脉七轮做线索,把瑜伽体位\呼吸\收束\冥想\唱颂\手印\色彩\晶石\芳香\饮食都串起来了,让我有豁然开朗的感觉,觉得通了,很想实际跟作者练一次,探讨一下

# 《七色脉轮瑜伽》

## 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)