

蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思



[蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思_下载链接1](#)

著者:张蕙兰，柏忠言 著

[蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思_下载链接1](#)

标签

评论

蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）

一本可以让你安静下来的书，一本因悦己而越己，可以让自己更加美好的书

京东的速度好快！家里的东东能在京东买的，基本都是在京东买的！信赖京东的质量和
服务！一直支持下去……

京东送货神速第二天收到货书还没有撒，应该不错，我买了1_3册，我撒了第三册看
了。

很好的，很在一起就有老师推荐这套书，不错

送人的，我原来买过，实用。看着不难，做下来也是一身汗。

练瑜伽用，多年了，非常不错不错

此用户未填写评价内容

我要京豆 我要京豆 我要京豆我要京豆 我要京豆

包装很精美，质量很好，价格太合适了，下次还要光临！

一直喜欢蕙兰，试了做一下，确实减轻了压力！

物美价廉，值得一买，很好

书的包装很完整非常好！

拥抱瑜伽，拥抱健康。

质量不错，快递给力。

看书学习希望有所收获

书很好，有光盘，买了一套3本，慢慢看和学习。就是物流有点慢

三本一起买，跟着练了几天,感觉比较科学规范，所以才买书更深地学习。好书。

平和安宁，希望按照这本书的指导实践练习，获得这种理想的状态。

产品一如既往的好，送货神速完好，太棒了!已多次购买!

自有DVD光盘，可以天天在家里做瑜伽很方便。

最专业的瑜伽，上央视的。

挺不错的，全套买了～

想没事运动一下，正好很多人都在学瑜伽，就买本书学一下。

还没有看 不过惠兰老师的瑜伽真的很好

书很好，至于练习的人，贵在坚持。

包装不错，京东快递也不错，都给点个赞

喜欢的东西就是高额的很不错

下次再购买。。。。。。

我感觉挺好的，良心商家，推荐购买

买了一套，强烈推荐

不错不错，感觉可以噢

买到的价格还好

看了之后，情绪低迷了三天

不是很特殊 都是一大堆理论 光盘送的还值得点 不过优酷也有下

看看还行，无动作，只有冥想理论，对初学者来说不实用

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~当一个人由于修炼瑜伽而使其心灵完全脱离物质性的心理活动时，这么一种瑜伽修炼的至善阶段就叫做入定或三昧境界（Samadhi）。在这种欢乐状态中，人就处身在无限的超然幸福里，并通过各种超然的感官而自得其乐。确定这种状态之后，人就再也不会离开真理，而一旦获得这种成就，他就会认为：没什么能够比这收益更大的了。——《薄伽梵歌》第六章第二十至二十三颂

我们大家都想快乐幸福，这是极为自然的。有些人错误地认为：习瑜伽者不要或不关心幸福快乐。习瑜伽者是要幸福快乐的。在这方面，习瑜伽者和别人完全无异。但瑜伽者在谋求幸福上更为合乎科学得多。他分析过：幸福可以在哪里找到，在哪里找不到；或者更确切地说，他分析过：哪里找得到多少幸福，而在别的某处，找到的幸福以是怎样地多得多。习瑜伽者的结论是：大多数人在追求幸福中到头来反而落得痛苦不幸。瑜伽师说，原因在于愚昧无知。如果不说是大多数人，确实有许多人试图寻求幸福的方法全是尽量多地谋求感官上的快乐感受。但是，就算是那些极为富裕、因而物质感官享受设施应有尽有的人们也还是痛苦不幸的。事实上，这样的富人往往比那些不那么富裕的人还要痛苦不幸些。

瑜伽师根据他对别人的这些观察心得，以及科学地观察自己从感官享受中得到或没有得到的那些真正而又持久的幸福快乐究竟有多少分量，他就合乎逻辑地判断：从令人愉快地感官经验中获得的幸福分量极为有限。这种幸福极为浅薄，瞬息消逝

没有想象中的好；光碟也不是很好。

此书内容还可以，物流很快，光盘学习价值很差

感觉书中有好多废话，还是看光碟比较实在

不是很满意，这本书只要是谈学者的感受多了

可以百度到的，觉得花了冤枉钱！

还没看，仅仅是想买全一套才买的

不是自己想要的那种感觉，还好一般

不错

刚收到书，心情还是很好的，每本书都用塑料膜塑封，但撕开膜、居然有一本有打湿后的水渍印记，几乎是半本书的大小，太另人失望啦

更觉得适合老人家， 里面没有几个动作， 主要是讲精神的幻想，很后悔买这本书，

不错的书，印刷也好。

还可以吧，学习中，希望有用

翻阅中，质量很好。希望对自己有帮助。

本想要光盘，买成书了，买了就买了吧

教工社团活动用，有书有光盘，图文结合挺好的！

有点用的

有点看不懂

学习瑜伽的优质教材，好书

值得一读的健康指导书！

非常好的书，给你全新的世界

正版。在现在紧张的生活中，看看这类书是很必要的。

还好。。。。。。。。。

看了几遍,觉得挺不错的,要坚持可能才有效果

还没时间看完

很满意 经典

朋友推荐的，感觉很不错，好评！

不是一般的好

不错的很好的啊好的！

内容不错，挺好，有意义

很好的书，正在看，蕙兰瑜伽很好

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

蕙兰瑜伽一直在随着练习，买了这套书才发现还要和饮食起居心态配合起来，收获很大！

张慧兰的瑜伽书，非常好，满意。

想静心的时候看一看，活出自己

没有3好，老妈评价不高

快递不算给力可能假期的原因，但蕙兰瑜伽的书籍非常获益，给力！

书很不错，挺好看的，我很喜欢

钱多事少离家近，位高权重责任轻

一切心得见标签，很直白

这是一本很有用的瑜伽书

血她与男友在一起甜甜蜜蜜如胶似漆她在学校对我设计陷害被反报复后歇斯底里她被男友抛弃往事败露无法立足被学校开除后的绝望悲怆无数个她在脑海里汇集最终融为一体此时脑中剩下是我们最后一次见面她瘦如材骨精神恍惚的模样而现在他们说张诗诗死了她在凌晨的精神康复中心拿着一根磨平的牙刷结束自己的生命往事像潮水般不断翻涌挤得心口发痛我用力地闭上眼睛在这狭隘的空间轻声喘息夏昕你怎么了李维克突然开口打断我的思绪脸上冰凉的触感慢慢唤回我的意识睁开眼他的脸被隔绝在薄薄的水汽之外看着模糊的后视镜我才发现自己哭了多么可笑恨之入骨的人死了我居然会为她掉眼泪我没事就是想起了以前的事顿了顿我又补充一些很不好的事”李维克点点头将车窗摇下凉风让我清醒一些他微笑道：过去就让它过去吧追忆往昔只会让自己陷入难堪的境地”他说话时并没看我目光深邃笔直望向前方仿佛自言自语路程还有一半我重新闭上眼睛打算小憩手机又一次响起我看了李维克一眼滑下接听：喂”夏昕你接到班长电话了吗嗯接到了”准备出席吗李维克陪我一起你应该也会过去吧电话那头很嘈杂我听见她轻声应了一句通话结束前我像魔怔一般突然道：周舟要不我们送个花圈过去她怔了一下只说了句好”便挂断电

感觉还不错。多学点知识嘛

还没看，应该很好，相信京东了

还没拆封，应该不错。。。。。。。。

速度快，包装差了点

不错的一本书，值得你去看

非常不错，一直在京东购物

东西很不错，值得推荐！

书不错，光盘不知道为什么放不出来

健康生活方式的指导书 满意

不错。很满意，不过还没有看呢

包装太差，外面只有塑料袋包装的，收到时都破了，连书的塑封都开了，还好书没破

东西不错，就是送的光盘放不出来

.....还好~~~~~

质量非常好。非常满意。

是正品,包装很精美,感觉不错.

很好看的书籍，要是能再介绍下瑜伽的历史就好了。

我以为是一学习碟，原来是一本书，还没有认真看。

凑单买的。还不错。

蕙兰瑜伽：简易系列（3DVD）张蕙兰使瑜伽这门古老的科学变得简单又有效，从初学者到常年习练者，人人都可轻易上手。早在1985年，通过中央电视一台与二台，张蕙兰和瑜伽走入千家万户，深入了亿万观众的心中。这个节目非常受欢迎，从未间断的播放了15年之久，成为中国电视史上播放时间最久的电视系列片之一。
不必离开您那自在舒适的小窝，就能让蕙兰在任何时间里，做您的专属教练，带您上一堂私人的瑜伽课。目录 第一辑：风吹树式 蜂雀式 折叠三角式 绕臂扭转式 跳水式 克尔史那式 磨豆式 简易箭式 回飞棒式 简易轮式 简化扭脊式 简化弓式 迷你坐 头转动式 炮弹式 简易放松术 结合呼吸的瑜伽语音冥想 第二辑：增强精力呼吸法 颈部练习 跏趺蹲式 火烈鸟式 动态前弯式 三角伸展式 眼镜蛇伸展式 蝗虫式 猫伸展式 夕阳伸展式 动态扭转式 竖腿式 下半身摇摆式 倾斜桥式 腿旋转式 三摩地放松式 瑜伽语音冥想 第三辑：三步单竖腿式 摇摆式 坐鹰式 手臂旋转式 肩膀转动式 抬肩式 后弯延伸式 风车式 树式 简易骆驼式 单腿交换伸展式 踩踏车式 吊桥式 侧抬腿式 蜥蜴式 蝗虫上举式 尾骨按摩式 瑜伽放松术 瑜伽语音冥

瑜伽教练推荐我看的书，对我和大病后的妈妈有好处，说要经常看，对内心平静很有好处。还没有完全开始认真的看，应该不错的

书质量还不错，正版书

很喜欢，以前在瑜伽馆练过瑜伽，对于自己做不到位的动作老师经常会以按压的方式来辅助，自然身体就会承受疼痛，看了本书，终于知道了应该在练习的过程中如何让身体避免受伤，这点非常重要。非常高兴能获得这样经典的一套瑜伽书籍。

比较满意继续改进还行吧

一如既往的好，喜欢。

还没看的。不过应该还可以。

还未攻读，期待品质

京东的服务特别值得一提，快递人员专业而且服务态度好！这本书还没看，看网上畅销排行榜买的！书很精美，是正版！下次买书继续选择京东。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所以在来这里买书是非常明智的。

熬夜读蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思,购买不后悔灯 不能熄灭
熬过今夜就能从书中逃回到 这个世界我 我不明白 这个年代怎么还能说 读好书
就会发财 好呆爱我的爸 \N疼我的妈说了那么多 你们明白吗 不是要反抗
只是要你看我不满的地方读读读读读到书都想吐 好想哭怕怕怕怕老是背书
好白痴你你你你你 \N只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书
会读书不厉害读书也不一定 就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚我
我不明白 这个年代怎么还能说 \N读好书 就会发财 好呆爱我的爸 疼我的妈说了那么多
你们明白吗 不是要反抗 只是要你看我不满的地方读读读读读到书都想吐
好想哭怕怕怕怕怕老是背书 \N好白痴你你你你你
只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定
就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 \N你能清楚读读读读读到书都想吐
好想哭怕怕怕怕怕老是背书 好白痴你你你你你
只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定
\N就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚读读读读读到书都想吐
好想哭怕怕怕怕怕老是背书 好白痴你你你你你
\N只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定
就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚 %D%A %D%A%D%A%D%A
张蕙兰 “蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。在本卷《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》

中，蕙兰和柏忠言宗师精选了自己和全球数十位瑜伽习练者的真实经历，生动讲述了这些曾身陷压力和痛苦之中的人们如何通过习练蕙兰独创的“释压与定心课程”重获身心自由，详细讲解了“释压与定心课程”的练习方法以及瑜伽冥想的要义，助您寻获真正的幸福。

为您真切感受到瑜伽语音冥想这瑜伽中最伟大的赠与，在本卷图书配套DVD中，蕙兰还为您精心准备了：蕙兰精心诠释瑜伽语音冥想的奥义，助您深入领会瑜伽语音冥想的真谛；精心指导3套不受时间地点限制的瑜伽语音冥想练习，让您随时随地享受冥想带来的平和安宁；蕙兰之女莎媞雅讲解示范3套蕙兰独创的释压与定心课程，告诉您如何结合呼吸法、收束法、冥想和瑜伽姿势练习，获得身心愉悦；蕙兰之女莎媞雅深情与您分享瑜伽为自己和家人带来的益处，愿您能从中获得启迪。%D%A%D%A纵观中国古今，\\N横看世界各国，有哪一位名人不酷爱读书？

又有哪一个不爱读书的人获的了成功？读书学习，其好处之多，是无法用语言所能表达完全的。唯有勤读多读，\\N置身于书中的人，方能体验其中的乐趣和奥妙。——

“最优秀的书籍是一种由高贵的语言和闪光的思想所构成的财富，为人类所铭记，所珍惜，\\N是我们永恒的伴侣和慰藉。……书籍把我们介绍给良师益友，使我们认识迄今为止人类最伟大的灵魂。”（[英]塞缪尔·斯迈尔）。“读一本好书，\\N就是和许多高尚的人谈话。”（[德]歌德）。因此，坚持不懈地读书学习，便会懂得人生的真谛，充满对美好生活和光明未来的热爱和想往；\\N就会树立远大的理想和崇高的奋斗目标，因而就会有终生不衰的前进动力；就会使我们的精神世界得到充实，思想境界得到提高，道德情操得到陶冶，\\N从而使我们的一切言行皆能有益于社会，有益于人类，我们自己也就成为受人欢迎和尊敬的人，\\N成为社会有用的一员。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习

包装很好，纸张质量也不错。满意。

把一些功法拆开来说，还是很不错的，学习有益

纸质很好，印刷也挺好的

很好很满意，很好很满意。

详细示范了70余个传统经典瑜伽体式及15个呼吸法、收束法和契合法，详尽分析讲解其主要功效、动作步骤、辅助工具和练习提示，更独到地提供了各种易于上手的暖身法、降低难度法和增加挑战法，并阐明了许多练习过程中的疑问及误区，以适合各类人群更安全有效地练习瑜伽，并从中获得最大的效益。
在《蕙兰瑜伽3》图书配套DVD中，蕙兰携家人及团队帮您创造性使用辅助工具，为您逐一演示基础姿势及练习瑜伽的注意事项，为您的安全练习打下坚实基础。

介绍的很详细，动作简单易学

书还是书，个人喜好，评价也没有多大作用

非常好非常喜欢，很经典的瑜伽教程。对我们这些菜鸟什么的特别有指导作用。看了蕙兰老师这系列瑜伽教程后更新了之前对瑜伽练习的看法，感觉也没那么难了。虽然视频有点老。不过还是很喜欢的。一起看下来内容比较系统和详细。现在借给朋友了

既然我已经买了全套瑜伽设备和服装，既然我十分讨厌从别处拷过来的视频占了有限的硬盘空间，既然我发现网购图书是很经济实惠而且欢乐的事，那么为什么不早点买这些书和光碟呢。后知后觉吧，总好多不知不觉。也许有一天我也会陪着练一练，但是眼下别人练不练我不好干涉，就这样吧。

感谢瑜伽，特别喜欢听蕙兰老师的声音。书的内容也很精彩，细细品味。

很好的一本书，喜欢练瑜伽，每天清晨开始，上午做完家务，泡一杯柠檬水，做再瑜伽垫上，静静地看这本书！喜欢，，，，，

针对人体8大系统的瑜伽防病治病疗法——缓解亚健康状态，轻松调理哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁症……

当人体的内部功能与外部环境不同步时，人就会患病。蕙兰瑜伽养生调病从饮食开始，它从细节上使我们掌握体内那些无法察觉的运作，成为自己的医生。断食在瑜伽练习中扮演着重要角色，断食方式就像给身体来个年底“大扫除”，让身体有个全面的大调整。对需要保护和培养骨质密度的更年期女性来说，负重型的锻炼甚为重要，尤其是一些能让肌肉与地心引力相对抗的锻炼，会使骨头在压力的刺激下产生更多细胞，从而减缓骨质流失。瑜伽饮食是妇女孕期的理想饮食，孕妈妈需要额外补充的叶酸、铁、钙和蛋白质都很容易就能从瑜伽素食中获得，丰富的纤维有助于防止孕期常见的便秘，还能帮助减肥。

值得瑜伽爱好者阅读，推荐

不错的瑜伽书！值得推荐！无论专业也好业余爱好者也好，都可以读读！

比别的地方便宜一些。

宋元时的说话人讲历史故事大多是得心应手的。罗贯中在讲史的基础上广泛采集民间传说和有关三国时期的传闻逸事，“据正史，采小说，证文辞，通好尚”，写出了中国长篇章回体小说的开山之作《三国志通俗演义》。这种历史演义小说采用“七分实，三分虚”的写法，将历史故事与作者的主观理想结合起来，为后代历史演义小说的创作提供了借鉴。

《三国志通俗演义》小说一出，各种历史演义小说随之兴盛。余邵鱼的《列国志传》和冯梦龙的《新列国志》都是效仿的《三国志通俗演义》。此外，根据《迷楼记》、《海山记》、《开河记》等小说写成的《隋炀帝艳史》和《隋史遗文》也颇有代表性。在《三国志通俗演义》以后的创作中，《隋唐演义》穿插秦琼、尉迟恭等草莽英雄的故事，《说唐演义全传》写瓦岗寨好汉的风云聚散，实际已经成为历史演义与英雄传奇相结合的小说了。而以此揭露阉党乱政的《螭机闲评》和反映辽东战事的《辽海丹忠录》已经由历史演义小说转化为当代时事小说，成为历史小说的一个分支。更有《夏书》、《商书》、《列国》、《两汉》、《唐书》、《残唐》、《南北宋》诸书，虚构故事已所剩无几，实已成为历史故事的记录。

二、英雄传奇
与《三国志演义》齐名的英雄传奇《水浒传》，也是经历了较长时间的民间流传后，被一位才华卓越的优秀作家对其进行整理改编和润色之后成书。《水浒传》保留了《三国志演义》的“七实三虚”的写作手法，表现了反抗暴政的英雄们的狭肝义胆和替天行道，小说已经染上了浓厚的反传统、反封建的传奇性，为豪侠张本，为英雄立传，所以我们称之为英雄传奇。

《水浒传》以其丰富的内容、生动的故事情节和独到的艺术魅力在当时很快赢得了各阶层的喜爱，因此也出现了续书热。其中，陈沈的《水浒后传》和俞万春的《荡寇志》最有代表性。后者还多了一些为统治阶级趣味服务的倾向，以至编造了一些将领来剿灭造反，以此实现对梁山好汉的克胜。

除续书外，还有一些参差不一的英雄传奇小说。如写狄家将的《万花楼》，人尽皆知的《杨家将》、《说呼全传》等，折射出人们的爱忠恨奸。这些作品，其实已经由英雄传奇转变成为爱国民族英雄立传之作。

《水浒传》的另一影响是乱世英雄发迹变泰之作的出现。如写朱元璋开国的《英烈传》，虽然不如《水浒传》的艺术高超，但也刻画了如徐达、常遇春等血肉饱满的传奇英雄形象。

三、神魔小说

作为记述奇趣异闻故事的神魔小说，一经出现就引起了人们的广泛兴趣。这与我国古代小说自萌发以来就与鬼怪灵异有不解之缘有关。在作为中国小说三大源头之一的神话故事、后代鬼怪妖魔的民间传说以及魏晋时期的志怪小说的影响下，明清时期的神魔小说大都内容情节曲折离奇，神仙斗智、鬼怪显灵、因果报应等故事都是荒诞不经又悬念叠生，引人入胜。这类小说的代表作是《西游记》。这部小说与先前的《三国》、《水浒》一样，也是在故事流传与戏剧搬演的过程中逐渐丰富发展最后成书的。它的有些内容虽然取自《大唐西域记》和《大唐慈恩寺三藏法师传》这些书中，但其故事的核心任务已经不是唐三藏法师了，而是他的会法术、道行高深的徒弟们了。这部小说把人间、天上、地下三界放到同一背景下，展现了一个光怪陆离、神奇灵异的幻想世界。《西游记》一出，妖魔鬼怪的故事也出现了色彩斑斓的局面，社会上形成了一股神魔小说热。

首先是《西游记》的续书，如《续西游》、《后西游记》、《续西游记》等，与《西游记》的故事如出一辙。其次是为得道成仙的仙人做传，如写八仙得道故事的《东游记》，写华光大帝的《南游记》，写真武玄天上帝成道降妖的《北游记》等。此外还有一些写为民除害、降妖服魔的小说如《三遂平妖传》、《绿野仙踪》、《济公全传》等。除这些作品之外，还有写降妖除怪、建功立业的《封神演义》。这些小说数量虽不少，也有属于自己的内容，但都是效仿《西游记》的作品，还是属于神魔小说这一大类之中。

。

还可以，就是光盘不给力。。。。。。。

蕙兰瑜伽2释压、定心、幸福冥思和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。||||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名

唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极

买来主要是参考里面的理念，对安静情绪有一定的参考价值。

早就想买了，正好一起买。

张蕙兰老师工作的重心和人生的目标始终是服务中国人，所以她总是致力于各种新的项目。新书的出版发行也是基于这样一个目标。

蕙兰老师注意到，国内在这20年中有许多可喜的变化，但同时我们一些人的压力也在日益加深，使之这些人的心里无法拥有深度真实的喜乐。随着现代生活节奏的加快，压力无所不在、无孔不入，工作上的、家庭中的责任、义务之大，实在让人没时间放慢脚步，轻松地过着内心安宁的日子。似乎人们早已习以为常认为这就是生活，但是大家要知道过度的压力有损健康，不应当成为现代生活中的一部分。大家或多或少自然都会经验到压力，但长期处于过头的压力对人身心和精神的康健极为有害。

许多人早已体验到直接或间接的压力，已干扰或打乱了生活的步骤，无论在健康、人际、经济、工作、睡眠、心态等……可谓无所不及。由于压力无处不在且破坏力极强，所以给大家提供一个简单有效的释压方法，让人们体验到内在深处的安宁，这一点至关重要。

蕙兰老师花大量的时间和精力，设计了人人都能练习的“释压与定心课程”，即使从来没有练过瑜伽姿势或其他瑜伽技法的人，都能练习。由于了解大家的生活繁忙，所以还提供了长短不一的课程供人们选择合适的来练。练习“释压与定心课程”有助于消除压力，经常有规律地练习一段时日之后，就能逐步体验到一种内在深处的安宁与快乐。所以在新书《释压、定心、幸福冥思》中，把这些课程作为书中的重点并安排在书的前半部。柏忠言宗师和蕙兰老师衷心希望读者们，即使不做书中的其他练习，也还是应该做下“释压与定心课程”，一定会受益匪浅了！

此外，为了更便于人们习练，在这本书的配套DVD中还有课程演示。读者拿到书后，可以先播放DVD并跟着练，实际上就能开始体验到前文所述的这些效益了。毫无疑问，只要大家以开放的心态，遵循本书中所阐述的瑜伽之道，就不仅能极大地减轻压力，还能使内心深处得以安宁，内在的祥和如涓涓细流流入心田，会使生活中充满了和谐的气氛。伴随着对自我与生命本质的深入理解，每个人的生活将充满活力与希望。

世事无常，人生常常面临各种挑战，生活中所出现的各种问题无一不能经由本书中所阐述的瑜伽之道予以解决或至少是得以缓解，这将使每个人的人际关系更为融洽，在真实的瑜伽道路上取得成功，从而获得成功人生。

此外，蕙兰老师要提请读者朋友们注意一点，只有慢慢研读并通过自省和冥思来细细消化这套瑜伽系列书的内容并将所学运用于日常的生活中，才能让读者的阅读发挥最大的效益。

书的质量很好，内容还没看~

非常不错，值得拥有，

爱身心的朋友必买哈。呵呵

书质量很好 光盘很有用

还可以，就是没过多久就做活动打折了。。。

大爱！！！无与伦比的喜欢！

非常好的资料 很珍贵的礼物!

不错不错不错不错不错

很好,锻炼身体的好资料.

上网订购书籍很方便，给单位买的杂志闻名于全国文化界、文学界、教育界，无数读者说，我们是看着《名作欣赏》长大的，许多业已功成名就的学者更是说，我的第一篇文章就是在《名作欣赏》上发表的。这些文章如一泓泓清泉沁入我们的心田，成为广大读者的良师益友，也为许多作者的成长、成才提供了广阔的平台。创刊三十余年来，《名作欣赏》获得过无数荣誉，是全国唯一以鉴赏古今中外文学名著为内容的大型期刊，曾蝉联首届、第二届、第三届政府最高奖——国家期刊奖，连续两届被评为全国百种重点社科期刊。丛书荟萃《名作欣赏》杂志三十余年精选篇章，将四百余篇名家所写的赏析中外文学名著的经典文章，以古今中外为经，以文学体裁为纬，分门别类编辑成书，共十二分册。所辑篇目，从两万余篇文章中精选而出，名家行文，观点鲜明，功底深厚，语言生动，不拘一格，有很强的阅读性和欣赏性，值得珍藏。

《名作欣赏》杂志——名家名作，滋养海内外无数读者，影响几代青少年
《精华读本》——浓缩《名作欣赏》杂志三十余年精华，推陈出新
《精华读本》——中国第一套名家赏析名作丛书
作者阵容大师云集，群星璀璨，以别样视角引领读者进入古今中外文学殿堂
《精华读本：明清文学名作欣赏》以鉴赏中外优秀文学作品、培养文学和艺术欣赏趣味、提升人文素养为宗旨，以发表名家赏析名著的经典之作为特色。
从诗人忧愤的深广说，这首诗的意境是沉郁的。从诗人的指斥多方说，这首诗的视角是旷邈的。从诗人对名流们的共同症结一击即中说，这首诗的心灵感应是敏锐的。
艺术风格的郁勃，对《咏史》说来，不是微云出岫、清风远引，而是饱和着浓挚悱恻的哀国忧民的感情，是“天风浪浪”（司空图：《诗品·豪放》），是刘勰所说的“蔚彼风力”（《文心雕龙·风骨》），也大体近似西方的“崇高”之美，即康德所说的“无限”广大和无限的“威力”。
浪浪天风，一般说来是阳刚之美，从境界说来是纵横姿放，从笔力说来是雄健劲拔，从感情波澜说来是变化从心、无所不有，但落实到具体作家、作品的风格之中，毕竟各有不同。就说同是龚自珍的诗歌吧，他的构思随着大千世界所引起的神明变化而表现为奇奇幻幻的天风浪浪之声，也是各有吹万不同的音籁的。他的《行路难》的情调，光怪陆离，有顿有挫，既像对知友玄谈，又像对苍天倾诉。《西郊落花歌》的“风”，却又吹得很猛，理想的翅膀飞得很高，浮想很痛快，东飘西荡，矫若游龙。如果说前一首诗是寓愤懑于滑稽突梯，以错落之笔取胜，那么，后一首诗却是用一种渲染着理想色彩的绝妙图景，传写出宇宙和历史一切庄严美丽的事物的结晶体。诚然，它们都反映了诗人的狂放不羁和嵌奇磊落的性格，然而毕竟各有所侧重：前诗主要是多角度的自我解剖，后者蕴含着社会美的一种自然美的意境的正面抒写，所以在笔力的道健和凝练上，都不同于《咏史》这一首七律。也由于体制不同，《咏史》诗不像《行路难》那样鱼龙曼衍、无法有法，它的法度谨严，恰恰是艺术境界中“兀傲”（黎庶昌评龚文语）性格中有端严的反映。在批判士气的同时，人们俨然看到这一位不同于流俗的诗人岿然屹立。也无愧于“金粉东南十五州”，无愧于田横义士。
正因为他有铮铮骨力的文辞足供驱遣，所以他的旷邈风情才有可能获得相应的载体，如雷如霆，如长风出谷，汪洋恣肆中看到刚劲道炼之气。

很好的书！正在学习中！

好好好好好好好好好好

很喜欢瑜伽……………

书很好，价钱也不错，值得看看

蕙兰瑜伽3基础姿势与技法攻略（附光盘1张）在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快

的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

蕙兰瑜伽不受地理环境限制。你只有通过对瑜伽的实践，内心深处才能感触到瑜伽的美妙。——张蕙兰

看了之后才来评价， 有些帮助

：维持健康的“生命支柱”

谷类是大地之母提供的一种最基本的，同时也最能满足我们所需的主要食物。俗话说：“人是铁，饭是钢。”谷类是大部分传统饮食的基础，益处良多，长期以来被人们视为维持健康和体力不可或缺的“生命支柱”。有哪些谷类既好吃又有营养呢？

大米：谷类之王

大米常被叫做谷类之王，是制作很多美味佳肴的基础原材料，也是身体能量的重要来源。未经加工的天然大米能够为人体提供必要的纤维素，保持肠道健康，还能提供蛋白质、维生素（如维生素B）和矿物质（如钙、钾、镁等）。

常吃大米有助于降低胆固醇，改善消化系统，使排泄有规律，减轻腹泻和呕吐，维持心脏和神经系统的健康，消除心理抑郁等。小米：促进消化

几个世纪以来，小米一直以其良好的疗效而闻名。在明朝时期，小米就被广泛用来治疗消化疾病，改善食欲，减轻呕吐和腹泻。

肖女士得了真菌感染，医生建议她吃小米让身体偏向碱性。她听从医生的建议，将小米用油炒后放在电锅里，加入蔬菜和腌好的豆腐一起煮，效果很好。小米很快成了她最喜欢的谷类。

小米是维生素B、钾、磷、镁、蛋白质等重要营养成分的重要来源，有助于减轻偏头痛，促进消化，对心脏也有益处。另外，小米不含谷胶，是谷胶过敏者的理想选择。

大麦：养心的谷类

大麦有助于身体的康复，能增进心脏的健康，降低心脏病的发病率，防止低密度脂蛋白过多，预防癌症，还常常被用来治疗腹泻。将大麦制成茶饮，清凉爽口，有提神醒脑的功效。……查看全部 内页插图 查看全部 编辑推荐

1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目《跟蕙兰练瑜伽》让许多人都记忆犹新--海边，微风习习，波涛拍岸，一位头戴花环的曼妙女子，纤手微展，莲步轻踱，美妙的瑜伽姿势随着空灵的音乐融进四周美丽的景色中，令人如痴如醉……这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列之一，张蕙兰也成为中国家喻户晓的传奇人物，被人们亲切地称为“当代中国瑜伽之母”。

修炼瑜伽而使其心灵完全脱离物质性的心理活动

蕙兰的一直很好，从各个方面传授我们健康的生活方式。

图书外包装不错，发货也快。

适合初学者使用，配合音像，效果更好。

最近一直想练习瑜伽，搜索了不少相关书籍，上次去香港也买了几张光盘，总觉得不够系统不够详细，结果把注意力放在了这套蕙兰瑜伽的丛书上。书籍分三册，每本书还赠送了一张光盘，光盘对书中的动作和内容作了更为形象的讲解。张蕙兰，生长于中国香港，17岁时开始练习瑜伽，接受了造诣深厚的瑜伽宗师柏忠言的启发与专门训练，1980年在中国内地传授瑜伽课程，1985年，她通过中央电视台把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，蔚然成风，被称为中国瑜伽之母。蕙兰不仅对激发了席卷全球的瑜伽热潮有极大贡献，也改变了亿万练习者的生存方式和世界瑜伽文明，成为世界上为数不多的顶级瑜伽导师之一。

柏忠言，当代造诣深厚的正统瑜伽宗师，童年在夏威夷度过，16岁时接触到瑜伽和东方哲学思想，开始练习瑜伽，致力于研究瑜伽哲学。20世纪70年代末他在香港做瑜伽演讲，张蕙兰开始接受了他的严格熏陶和训练。1980年他和张蕙兰一起访问中国，并在全国巡回演讲。他教授瑜伽40余年，学生遍布世界各地。

经过筛选，对比了几家网站，淘宝买的担心不是正品，选择了京东商城进行购买，送货速度很快，书籍是正品哦，《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》中，蕙兰和柏忠言宗师精选了自己和全球数十位瑜伽习练者的真实经历，生动讲述了这些曾身陷压力和痛苦之中的人们如何通过习练蕙兰独创的“释压与定心课程”重获身心自由，详细讲解了“释压与定心课程”的练习方法以及瑜伽冥想的要义，助您寻获真正的幸福。蕙兰之女莎媞雅讲解示范3套蕙兰独创的释压与定心课程，告诉您如何结合呼吸法、收束法、冥想和瑜伽姿势练习，获得身心愉悦；蕙兰之女莎媞雅深情与您分享瑜伽为自己和家人带来的益处，愿您能从中获得启迪。

“中国当代瑜伽之母”张蕙兰老师的新作，深入浅出！实用！极力推荐！！！

非常满意，五星

书好大==后面全是习作，没什么教学的内容，不过看在便宜的份上=

羊肚菌 羊肚菌[4]

羊肚菌的营养相当丰富，据测定，羊肚菌含粗蛋白20%、粗脂肪26%、碳水化合物38.1%，还含有多种氨基酸，特别是谷氨酸含量高达1.76

%。因此，有人认为是“十分好的蛋白质来源”，并有“素中之荤”的美称。人体中的蛋白质是由20种氨基酸搭配而组成的，而羊肚菌就含有18种，其中8种氨基酸是人体不能制造的，但在人体营养上显得尤为重要，所以被称之为“必需氨基酸”。另外，据测定羊肚菌至少含有8种维生素：维生素B1、维生素B2、维生素B12、烟酸、泛酸、吡哆醇、生物素、叶酸等。羊肚菌的营养成份，可与牛乳、肉和鱼粉相当。因此，国际上常称它为“健康食品”之一

。羊肚菌含抑制肿瘤的多糖，抗菌、抗病毒的活性成分，具有增强机体免疫力、抗疲劳、抗病毒、抑制肿瘤等诸多作用；日本科学家发现羊肚菌提取液中含有酪氨酸酶抑制剂，可以有效地抑制脂褐质的形成。[1] 冰冻羊肚菌 冰冻羊肚菌[2]

羊肚菌所含丰富的硒是人体红细胞谷胱甘肽过氧化酶的组成成分，可运输大量氧分子来抑制恶性肿瘤，使癌细胞失活；另一方面能加强维生素E的抗氧化作用。硒的抗氧化作用能改变致癌物的代谢方向，并通过结合而解毒，从而减少或消除致癌的危险。[3]

羊肚菌既是宴席上的珍品，又是久负盛名的食补良品，民间有‘年年吃羊肚、八十照样满山走’的说法。羊肚菌“性平、味甘，具有益肠胃、消化助食、化痰理气、补肾、壮阳、补脑、提神之功能，对脾胃虚弱、消化不良、痰多气短、头晕失眠有良好的治疗作用。羊肚菌有机锗含量较高，具有强健身体、预防感冒、增强人体免疫力的功效。羊肚菌含有大量人体必需的矿质元素，每百克干样钾、磷含量是冬虫夏草的7倍和4倍，锌的含量是香菇的4.3倍、猴头的4倍；铁的含量是香菇的31倍、猴头的12倍等”（引自徐锦堂，中国药用真菌学，1997年出版；也见李时珍《本草纲目》等）。[羊肚菌 羊肚菌[4]

羊肚菌的营养相当丰富，据测定，羊肚菌含粗蛋白20%、粗脂肪26%、碳水化合物38.1%，还含有多种氨基酸，特别是谷氨酸含量高达1.76

%。因此，有人认为是“十分好的蛋白质来源”，并有“素中之荤”的美称。人体中的蛋白质是由20种氨基酸搭配而组成的，而羊肚菌就含有18种，其中8种氨基酸是人体不能制造的，但在人体营养上显得尤为重要，所以被称之为“必需氨基酸”。另外，据测定羊肚菌至少含有8种维生素：维生素B1、维生素B2、维生素B12、烟酸、泛酸、吡哆醇、生物素、叶酸等。羊肚菌的营养成份，可与牛乳、肉和鱼粉相当。因此，国际上常称它为“健康食品”之一

。羊肚菌含抑制肿瘤的多糖，抗菌、抗病毒的活性成分，具有增强机体免疫力、抗疲劳、抗病毒、抑制肿瘤等诸多作用；日本科学家发现羊肚菌提取液中含有酪氨酸酶抑制剂，可以有效地抑制脂褐质的形成。[1] 冰冻羊肚菌 冰冻羊肚菌[2]

羊肚菌所含丰富的硒是人体红细胞谷胱甘肽过氧化酶的组成成分，可运输大量氧分子来抑制恶性肿瘤，使癌细胞失活；另一方面能加强维生素E的抗氧化作用。硒的抗氧化作用能改变致癌物的代谢方向，并通过结合而解毒，从而减少或消除致癌的危险。[3]

羊肚菌既是宴席上的珍品，又是久负盛名的食补良品，民间有‘年年吃羊肚、八十照样满山走’的说法。羊肚菌“性平、味甘，具有益肠胃、消化助食、化痰理气、补肾、壮阳、补脑、提神之功能，对脾胃虚弱、消化不良、痰多气短、头晕失眠有良好的治疗作用。羊肚菌有机锗含量较高，具有强健身体、预防感冒、增强人体免疫力的功效。羊肚菌含有大量人体必需的矿质元素，每百克干样钾、磷含量是冬虫夏草的7倍和4倍，锌的含量是香菇的4.3倍、猴头的4倍；铁的含量是香菇的31倍、猴头的12倍等”（引自徐锦堂，中国药用真菌学，1997年出版；也见李时珍《本草纲目》等）。[

好！！！！！！！！

帮同事买的！不错！！

看着比较深奥，但是慢慢看肯定能看懂。

练瑜伽！身体好！练瑜伽！身体好！练瑜伽！身体好！

很好，很实用，快递很快在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）

的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到被种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

幸福的秘诀1：释放压力，获得安宁

最权威的瑜伽文献和觉悟b高深的瑜伽精神导师解释，宇宙中存在着的无数个体生灵乃衍生于万源之源，c万源之源是c所有生灵的c本源，也被称为“能量之源”。

经常练习这些课程，可以消除平日e积聚的紧张；预防或减e轻与压力有关的病痛，像癌症、高血压、肝功能障碍等；还能让我们的工作更有g成效、人际关系更为融洽；最重要的一点，它让我们对内在的安宁祥和有了崭新h的体验。h

先左右转动头部，每一侧都稍作停留。动作幅度可由小加大。转头时注意保持下j巴水平，别歪斜。重复做

如果在午间感到疲惫、身体紧张，或者因为早上发生的一些事情让你脾气k欠佳，这套l头下垂，臀内收，让背部再多拱起些同时慢慢呼气。腹部往里收。配m合着呼吸的节奏，流畅地交替背部凹拱的动作，重复 头转动式

日常生活里，我们通常觉p察不到体内竟然储存这么o多的紧张，这个先紧后松术有助于释出紧张感，先紧缩来加强肌肉的紧张，放松就来得自然。q要是不播放随书赠送的每次练完蕙兰瑜伽“释压与定心课程”，我都感觉很r舒服，情绪更加稳定，精力也变得很充沛，现在都不怎么感到头疼或头晕了。蕙兰瑜伽1：生活方式与自然t疗愈

(94%好评) 第三节 第七章

认知自我真正本质是瑜伽的目标，u也就是瑜伽的u真义，因此瑜伽也被称为“生命本质科学”。在学习瑜伽的旅途上，我们可以w获得自我认知及内在智慧的启迪。这是诚挚的瑜伽修习者所追求的目x标，也是x练习瑜伽技术、实践瑜伽生y活方式要达到的目标。生灵是万源之源不可分割的一份，就像z一束束阳光z是脱离不了太z阳的。

瑜伽语音和万源之源并无区别。因此，瑜伽语音如万源之源一样的充实B、圆满、纯D洁和永恒。瑜伽语音不是一般世俗的语音，是没有沾染任何世俗污染C的语音。C

2.如何练习“释压与定心课程” 3.进食后短时间内不要练习瑜E伽姿势。E

热身之后，就在舒适的范围内稍增加扭转的幅度。两臂自由甩动，到最大幅度时轻拍身体。继续自然地G呼吸，再做G

增强精力呼吸练习能唤醒身体。双脚并拢站立，胳膊放H在体侧，H掌心向外并H随着深缓的吸气，将手臂高举过头。如果能做得舒服，气吸满时在头顶合掌。接J着继续把动作配合着呼气，嘴巴发出“哈”声吐气，同时掌心向下，胳膊慢慢放回体K侧。重复让我们用蜂雀式来放松上身的紧张。站立，挺胸挺背。双臂侧平举，掌心向上。弯肘让指M尖触肩。两肘往前画小圈。以舒适为限，逐渐把圈子画大。可以的话，试着让手肘在胸前相O碰。做 继O续仰卧，？

不错的书，值得购买，陶冶情操撒

我练蕙兰瑜伽功十年，有了这本书更得心应手。

书装帧很漂亮，读来有种缓缓的舒服，再把DVD放一放，没有特别自己的研究，就当做是给自己的放松而已。读书是一种需求：每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候；每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候；每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。

读书也是一种享受：记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世界，当你为一本好书而着迷的时候，你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田，带着你的灵魂进入一个神奇的旅程，可以上天入地，也可以穿越古今。

读书更是一种追求，我有一个朋友，虽然比我大但是80后的，我第一到他家里去的时候被深深地震撼了，为什么，因为他书房里居然有两千多本藏书，我当时很不解，他说这是一种追求。“读书可以让人在现实中构筑自己的“精神家园”，让自己在花繁柳密中拨的开，在风狂雨急时立得定。我想这是每个人都渴望达到的人生境界，追求生命的定力、灵魂的安顿和心灵的纯净，以远离孤独与困惑。

之所以谈读书的意义，是因为自己也曾遗忘过他的重要。前不久自己在网上无意间搜索到关于自己的一条信息，那是文理学院电台的一次采访记录，本人作为毕业生学长对学弟学妹们的寄语：一本正经强调希望他们一定要多读书，记得当时看到那条信息的时候我感觉很惭愧，因为我似乎很久没有静下心来看书了，毕业到现在不知不觉也快一年了，回首一看，确实成长了不少，与工作不相符的学生气少了许多，但遗憾的是，学生那种好学、爱读书的习惯也渐渐地在消失。“工作了，社交应酬是难免的，要多交朋友！工作很累，娱乐放松也是应该的，要融入社会就应该这个样子，不要搞得跟个学生一样”，这时常是自己给自己找的借口，其实是一种狡辩和不成熟的表现。记得有个周末晚上跟朋友们喝酒、打麻将。凌晨一两点才回去，一个人躺在床上盯着天花板，感受到的是阵阵空虚，我问自己这样的生活有意义吗？回头看看书架上的那几十本书，沾满了灰尘，恰似自己读书的激情被一种消极的生活态度所掩盖，一种悲凉的情绪笼罩在心头，不知道是为书还是为自己！喧闹繁华的生活时常让我感到浮躁，无法沉下来学习，反过来又让自己更加的觉得生活乏味。每当我远离书本，而把时间浪费在无谓的消遣上时，脑海里面时不时会出现一个声音：“你在挥霍青春！”。

不错，经典的瑜伽书，收藏

真不错，内容和印刷质量都好

感觉很不错的，需要时间来阅读，

包装很好，快递很快，非常规范，很好

学习这个干那事的时候身位棒

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

尝到了练习瑜伽的好处，会一直练习

[illegible]

夹在书里的光盘是坏的，为了这个换来换去又麻烦，总之不开心

正品，完全是新的，带光盘

很不错的书，值得一看！

不错的书 不错的书 不错的书

书里面的理念和方法都挺好。

能够静下心来。对睡眠有益。

不错，价格也很合适。

整体还没看，翻了翻还行吧

老婆喜歡的書，非常值得一看！

不错的片子，运送也很快

由于是初学者跟我理解的有差距,慢慢学

简单的方法，可以实践一下

1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目《跟蕙兰练瑜伽》让许多人都记忆犹新--海边，微风习习，波涛拍岸，一位头戴花环的曼妙女子，纤手微展，莲步轻踱，美妙的瑜伽姿势随着空灵的音乐融进四周美丽的景色中，令人如痴如醉……这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列之一，张蕙兰也成为中国家喻户晓的传奇人物，被人们亲切地称为“当代中国瑜伽之母”。她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今。她引领了一个时代的潮流，改变亿万人的生活方式和世界瑜伽文明。蕙兰瑜伽DVD，专属定制，独家授权、瑜伽生活方式是一种自然疗愈之方。为让您更易获得这一绝佳效益，在大卷图书配套DVD中，我们为您准备了以下内容：蕙兰轻声示范哼唱冥想语音，带您练习3种瑜伽语音冥想技法，放松身心；蕙兰女儿莎媞雅等示范如何安全练习36个瑜伽姿势、7个呼吸练习和6个收束法与契合法，指导您选择最适合自己的方法；莎媞雅演示“释压定心课程”，使您有效消除压力；

资深瑜伽师分步骤详解“瀑悌”养生法，带您进入活力充沛的状态。

张蕙兰“蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。在本卷《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》中，蕙兰首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解常葆健康的瑜伽秘密。

1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目《跟蕙兰练瑜伽》让许多人都记忆犹新--海边，微风习习，波涛拍岸，一位头戴花环的曼妙女子，纤手微展，莲步轻踱，美妙的瑜伽姿势随着空灵的音乐融进四周美丽的景色中，令人如痴如醉……这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列之一，张蕙兰也成为中国家喻户晓的传奇人物，被人们亲切地称为“当代中国瑜伽之母”。

她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今。她引领了一个时代的潮流，改变亿万人的生活方式和世界瑜伽文明。

蕙兰瑜伽DVD，专属定制，独家授权、瑜伽生活方式是一种自然疗愈之方。为让您更易获得这一绝佳效益，在大卷图书配套DVD中，我们为您准备了以下内容：蕙兰轻声示范哼唱冥想语音，带您练习3种瑜伽语音冥想技法，放松身心；蕙兰女儿莎媞雅等示范如何安全练习36个瑜伽姿势、7个呼吸练习和6个收束法与契合法，指导您选择最适合自己的方法；莎媞雅演示“释压定心课程”，使您有效消除压力；资深瑜伽师分步骤详解“瀑悌”养生法，带您进入活力充沛的状态。

张蕙兰“蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。在本卷《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》中，蕙兰首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解常葆健康的瑜伽秘密。

[蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思_下载链接1_](#)

书评

[蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思_下载链接1_](#)