

<<健康生活之办公室瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<健康生活之办公室瑜伽>>

13位ISBN编号：9787113119508

10位ISBN编号：7113119506

出版时间：2010-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：刘硕，矫林江 主

页数：180

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康生活之办公室瑜伽>>

### 前言

瑜伽已经成为风靡便于的健身运动，它不仅可以让文攻武卫人身体健康，还可以让人精神等到锤炼，让人的心灵更纯澈、静谧。

当前很多运动员都把瑜伽作为每天训练的必修课目，尽管它并不是竞技性运动，但可以通过和各种体位方法例身体的各个关节，骨骼，肌肉群，软组织等调整到最佳的状态，为进一步完成各种高难度的动作打好基础。

据美国财经杂志《福布斯》报道，亚洲有些高薪工作相当奇特，其中就包括首创热瑜伽的乔杜里，这位四届全印度瑜伽冠军每年收入高达惊人的57亿美元。

他通过开设分店及授课，让越来越多的人了解和学习瑜伽，甚至连美国前总统尼克松也曾是这名瑜伽大师的顾客。

另一位印度瑜伽大师兰德夫的健康事业年收入也达4000万美元。

从瑜伽师受欢迎的程度就可以看出人们对瑜伽有多么的钟爱。

瑜伽以健身运动的方式席卷全球，它以参与的价廉，练习的不受时间、场地的限制等优点也倍受职场精英的欢迎。

鼓励办公室员工练习瑜伽已经纳入很多公司的健康计划之中，它可以调节工作情绪、减轻工作压力，让难处理的人际关系也能得到缓解。

高品质的生活只有在拥有健康的身心才能获得保障，健康就是生命数字中的“1”，财富、地位、权利等人们追求的一切都只是无数个“0”。

没有健康我们将一无所有。

练习瑜伽，可以帮助白领强劲筋骨、增加体力、充斥精力、消除紧张疲劳，增强免疫力，预防疾病，改善亚健康，可以说练习瑜伽有百利而无一害。

我也是众多的写字楼中小格子间的一员，但是对于瑜伽的爱好和钻研不仅丰富了我的生活，而且让我对人生的思考不在迷茫。

感谢矫林江老师带我进入瑜伽的世界，庆幸自己能和瑜伽结缘，这门古老的处世哲学和生命科学已经充斥到我生命中每一个角落。

希望每一个白领精英都能走出意识中的困惑，寻找心灵的那份淡定和释然，让一切从瑜伽开始吧！

## <<健康生活之办公室瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽是一种生活方式，也是一种健康智慧它能增强职场魅力，激发工作热情，成就卓越人生。办公室瑜伽将帮助数百万的职场达人。

有效地预防和减轻颈椎病、肩周炎、鼠标手等办公室文明病缓解长时间同一姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬缓解工作压力，调节情绪，预防和减轻白领心理病消除疲劳，保护视力，增添活力，让你精神百倍校正不良身姿，美化身体曲线，紧实肌肉，燃烧多余脂肪减轻压力，缓焦虑情绪，放松身心，增强职场亲和力。

## <<健康生活之办公室瑜伽>>

### 作者简介

刘硕  
凭海听风高级瑜伽教练，练习瑜伽10年，教学经验丰富，被中国瑜伽行业协会特聘为资深瑜伽顾问。  
2006年在印度喜马拉雅学院进修，致力于高温瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、流瑜伽的研究，被业界称为瑜伽界的未来之星。她在倡导健康瑜伽的同时更主张全民瑜伽，在2008年的国际瑜

## <<健康生活之办公室瑜伽>>

### 书籍目录

第壹章 与瑜伽零距离——走进瑜伽生活 第一节 何为瑜伽 第二节 瑜伽呼吸 一、胸式呼吸  
二、腹式呼吸 三、完全式呼吸 第三节 调息 第四节 静坐第贰章 职场健康瑜伽——做难得的健康精英 第一节 颈部环绕式 第二节 颈部“米”字伸展式 第三节 臂伸展 第四节 扭脊平衡式  
第五节 盘坐伸展式 第六节 直角式 第七节 直挂云帆式 第八节 树式 第九节 清风拂面式 第十  
节 幻椅式 第十一节 战士二式 第十二节 剪刀式 第十三节 燕飞式 第十四节 脊柱扭动式 第十  
五节 肩背伸展 第十六节 舞者式 第十七节 鸭行式 第十八节 顶礼式 第十九节 半莲花单腿独立  
伸展式 第二十节 蝴蝶坐第叁章 全天候完全瑜伽第肆章 化整为零，随时随地瑜伽课——不让“  
没时间”成为拦路虎第伍章 白领丽人塑身全攻略第陆章 养生从瑜伽做起——让延年如此便捷第柒  
章 放心向前冲，瑜伽为你攻——yoga，解决困扰的金钥匙

## <<健康生活之办公室瑜伽>>

### 章节摘录

插图：古代的瑜伽信徒发展瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和控制呼吸，可以完全控制心智和情感，以保持身体的永远健康。

在几千年前，瑜伽修行者在喜马拉雅山的森林中冥想、静坐时观察野生动物，并且分享它们美妙的姿势，以打发他们独居的时间。

经过长时间的观察，他们察觉到大自然孕育、教导着这些动物并使它们拥有健康的身体、灵敏的警觉，同时让各种动物天生具有治疗自己、放松自己、保持睡眠或清醒的方法。

这些古时候的瑜伽修行者模仿这些动物的姿势并且亲身做实验，发现对身体有很大的益处，然后创造了一系列身体锻炼的系统，我们称之为瑜伽体位法。

随着生产力的提高，人们开始追求精神的享受，综合了心理、医学、哲学等多方面学科的知识逐渐发展了瑜伽这门古老科学，使人们在体质、精神、道德和心灵方面得到修行锻炼。

## <<健康生活之办公室瑜伽>>

### 编辑推荐

《健康生活之办公室瑜伽》：新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持，权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典。

权威瑜伽机构五年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。

中国瑜伽行业协会，凭海听风瑜伽培训机构联合监制。

<<健康生活之办公室瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>