

<<健康生活之舒心瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<健康生活之舒心瑜伽>>

13位ISBN编号：9787113119522

10位ISBN编号：7113119522

出版时间：2010-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：蒋雨茹，矫林江 主编

页数：213

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>

## <<健康生活之舒心瑜伽>>

### 前言

在我写这篇序的时候，吉林卫视《关东明星坊》的导演告诉我，韩静霆和董文华两位老师也对瑜伽调心的作用非常感兴趣。

后来主持人问静霆老师快乐和淡泊名利的的原因时，静霆老师回答，他一直在练舒心瑜伽！

我还记得，我曾不止一次地描述过我学习瑜伽的经历，那是在一次死亡撞击过程中的感悟，冥冥之中，我的身体十分虚弱，大脑一片空白，像一段没有纪录的电影胶片，就在那时，我隐隐约约听到了呼唤我的声音，那是来自命运和内心深处灵魂的呼唤。

那是瑜伽的火种，是瑜伽之神，是瑜伽天堂里最神秘的梵吟。

梵界，也是瑜伽和佛学里的天界。

在那里，物质成为云烟，欢爱没有贪痴，灵魂没有滞绊，交流没有隔阂，也没有分离和争斗。

那就是香巴拉，藏语里的天堂，善良和心灵最终找到家园的地方。

千百年来，人类一直在苦苦追寻那失落的伊甸园，无数的哲人探讨了各种意义上的回归，包括各种宗教、哲学和文学，所有的主题，都是有一个永远的极乐世界，值得我们追求和向往。

在梵界看来，瑜伽就是其中通往那里的途径和方法。

它指出天堂往往是存在于我们内在的心灵深处，我们的心灵本身就存在着一片净土，它是那美丽梦幻世界的一部分。

舒心瑜伽，让我们一起去追寻风淡云清的宁静和飘逸；舒心瑜伽，让我们倾听来自内心深处隐约的梵吟……

## <<健康生活之舒心瑜伽>>

### 内容概要

追寻千年的瑜伽智慧，解密养生静心的新理念，它是调节心灵的修心法则，净化灵魂的灵丹妙药，舒心瑜伽将帮助数百万的时尚白领们舒展身体，释放工作压力，保持平和心态，放松精神、增强自信，缓解社会激烈的竞争，调整无限满足的欲望，让生命淡定从容，增强体内代谢功能，提高睡眠质量，解除疲劳，让人充满活力，强壮脑细胞，增进人的心智能力和警惕机敏，提高精、气、神，整合身、心、灵，追求生命系统的和谐，回归心灵的自然纯净，减轻消极情绪，改善神经衰弱等现代城市亚健康状态。

## <<健康生活之舒心瑜伽>>

### 作者简介

蒋雨茹，中国瑜伽行业协会知名导师，冥想大师矫林江第一代入室弟子，从事瑜伽教学多年，教学经验丰富，风格独特，独创理疗瑜伽特色体系，成为中国瑜伽行业重要推动者。其将养生知识结合理疗瑜伽，针对城市高压人群亚健康状态，推出系列瑜伽治疗方案，效果显著。被业界称为21

<<健康生活之舒心瑜伽>>

书籍目录

第一章 关于舒心瑜伽 第一节 设计自己的瑜伽生活 第二节 全新生命体验瑜伽开始 第三节 静虑、静思——瑜伽冥想 第四节 瑜伽引导放松术 第五节 关于瑜伽饮食的一些建议第二章 当下就在呼吸之间 第一节 胸式呼吸 第二节 腹式呼吸 第三节 完全式呼吸第三章 身心健康准备动作——向太阳致敬 第一节 初级拜日式 第二节 中级拜日式 第三节 高级拜日式第四章 身心健康第一步——调息、调神、调元气第五章 身心健康第二步——和谐之道第六章 身心健康第三步——内在是气血之本第七章 身心健康第四步——里和外的圆与通第八章 身心健康第五步——调理肠胃 充盈肝脾第九章 身心健康第六步——强化泌尿生殖系统 促进新陈代谢第十章 身心健康第七步——呵护生殖能量 建立“性”福生活第十一章 身心健康第八步——疗治生理病痛 身体总动员

## <<健康生活之舒心瑜伽>>

### 章节摘录

插图：第一章 关于舒心瑜伽第一节 设计自己的瑜伽生活动态和静态的姿势结合练习瑜伽体位法对身体有很大的帮助，同时对心智的锻炼也有直接和间接的影响。

我们在做完瑜伽体位部分练习后，可以采取静态的体位来做一些练习。

例如：第十一章 第八个体位(踩自行车式)在腿部的动态运动后可以采用双腿同时并拢屈膝，双手环抱小腿，这样的静态姿势放松。

既灵活了我们的身体，同时舒展了胫骨，也达到了缓解疲劳的效果。

动态姿势是重复进入与结束一个姿势，同时协调呼吸。

动态姿势要集中精力并且加深呼吸。

身体要适应进入和结束姿势的运动节拍，相关部位在进入下一姿势前得到热身。

这样在做某些动态姿势时，身体也为做静态姿势做好了准备。

静态姿势指保持某个姿势一段时间以呼吸次数来计算保持时间的长短。

瑜伽中“静态”并非指不活跃、呆板或被动。

它是指通过有意识的呼吸和身体舒展来保持活力的状态。

练习的目的是在身体的放松和伸展状态之间找到平衡——这样有助于消除过度紧张。

有意识的呼吸也可以保持姿势的活力。

保持静态姿势时要注意身体某些部位是否过度紧张，某些部位是否运动到位。

比如，你可能发现自己的下颚和面部肌肉有紧张感，或者会发现你身体一侧比另一侧练习得更用力，发觉身体不协调后轻柔谨慎地进行平衡。

姿势和反姿势的适当调配姿势必须要掌握正确的方法，瑜伽是一种完善的科学体系，所以要求练习者采用准确的方法练习。

倘若不能按照规定去做，这些瑜伽练习就变成了无畏的动作，与真正的含义背道而驰。

虽然并不是每一个人都能够完美无缺的作出所有的瑜伽动作，练习者也并非做出像瑜伽老师那样的标准的体位，但练习者可以尽可能地柔和伸展并保持每一个体式，循序渐进地练习。

姿势和反姿势不但有着呼吸上的区别，每个姿势都需要用一个反姿势来达到平衡，如果你做完某个动作后感到不适，可以做一个反姿势来消除不适。

无论怎样的体式都可加以结合，练习完某个难度较大的姿势或一系列动作之后，要做放松姿势使身体复原。

<<健康生活之舒心瑜伽>>

编辑推荐

《健康生活之舒心瑜伽》：盘膝而坐的养生心法，强身舒心的减压运动，品质生活的唯美选择。

<<健康生活之舒心瑜伽>>

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>