

<<愈瑜伽愈美丽>>

图书基本信息

书名：<<愈瑜伽愈美丽>>

13位ISBN编号：9787216043861

10位ISBN编号：7216043863

出版时间：2005-8

出版时间：湖北人民

作者：王辉

页数：185

字数：103000

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>

## <<愈瑜伽愈美丽>>

### 内容概要

做《愈瑜伽愈美丽》，倾注了我全部的心血。

不仅仅因为我自己热爱瑜伽，更因为我如此迫切地想和更多认识的、不认识的朋友分享瑜伽所带来的由心到身的宁静与愉悦 那种蔓好的感受，真的妙不可言。

我自己曾经参加瑜伽教练培训，其他学员常常惊讶于我的柔韧性：教练一语道破天机：心柔软，所以身体柔软。

是啊，女人天性就是如此柔软。

只是，世俗琐事的压力，让我们有了坚硬的外壳。

想一想，有多久我们不曾彻底放松日渐僵硬的身体和心灵？抛开你的剑拔弩张，抛开你的针锋相对，一天一点，重新找回天然的柔软。你会讶异于自己身体蕴藏的潜能、讶异于自己身体所能抵达的极限，更讶异于自己一天多过一天的美丽。

来一段轻柔的音乐，或者，还可以点燃一炉香薰，让心宁静下来……瑜伽：其实不神秘。

瑜伽，是一种古老的健身运动，区别于其他健身运动的是瑜伽内外兼修的功能，现代女性都希望自己拥有优美的线条，拒绝肥胖，但跑、跳的结果可能是肥肉没有了，发达的小腿肌肉却又来了，粗壮的小腿恐怕不是您健身的初衷。

本书介绍瑜伽的起源，练习瑜伽的基本知识和注意事项等，指导读者按各人不同需要进行练习。

## &lt;&lt;愈瑜伽愈美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

瑜伽的起源瑜伽的饮食保健 一、瑜伽与饮食 二、瑜伽与香熏 三、瑜伽与腺体瑜伽入门 一、瑜伽练习前的个建议 二、瑜伽练习时的个注意事项 三、感受瑜伽的日计划 四、瑜伽练习的个认识 五、瑜伽练习必须遵循的个规则瑜伽的基本动作 静态动作 一、体位系列(检验并调整身体歪曲部分) 二、静坐冥想系列(此系列针对呼吸法) 三、完全放松系列(在休息中预防和解除紧张) 四、呼吸法(改变身心的关键) 动态动作 一、前弯系列(刺激腹部,使脊背紧张) 二、翻转系列(可矫正偏斜,刺激身体内部) 三、后弯系列(可矫正偏斜,使心情开朗) 四、侧伸系列(调节左右平衡) 五、肩立系列(消除下半身疲劳,促进血液循环) 六、平衡系列(提高注意力) 塑身美体的瑜伽 一、因为瑜伽而使你美丽 二、塑身美体的基本进程表 三、调节臀部线条的瑜伽练习 四、丰胸的瑜伽练习 五、使腰部变细的瑜伽练习 六、使腹部变平的瑜伽练习 七、使大腿变细的瑜伽练习 八、使小腿和脚踝变细的瑜伽练习 九、使胳膊变细的瑜伽练习 十、瘦脸瑜伽练习 十一、塑造全身的瑜伽练习 治病健体的瑜伽 一、练习瑜伽达到治病健体的功效 二、治病健体的进程表 三、解除眼部疲劳的瑜伽练习 四、解除颈部疲劳的瑜伽练习 五、解除肩部酸痛的瑜伽练习 六、解除腰部酸痛的瑜伽练习 七、解除腿部疲劳的瑜伽练习 八、改善生理不顺的瑜伽练习 九、缓解腰腿冰凉的瑜伽练习 十、解除便秘和肌肤问题的瑜伽练习 十一、解除胃部不适的瑜伽练习 十二、缓解头痛的瑜伽练习 放松身心的瑜伽 一、使心态健康的进程表 二、提高集中力的瑜伽练习 三、消除郁闷的瑜伽练习 四、解除焦虑的瑜伽练习 五、放松心情的瑜伽练习 六、治疗失眠的瑜伽练习 瑜伽小贴士 一、美容四招 二、身材计算法

## &lt;&lt;愈瑜伽愈美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘瑜伽起源于5000年前的古印度，瑜伽yoga来自梵文，意思是连接、结合、相应，象征一切调和、稳定、平衡的状态。

远古时候的一些修行者发现森林里的动物可以不经过任何治疗而使疾病痊愈，他们从中受到启发，开始观察并注意动物以及自然本身所具有的潜在的治愈力。

经过观察、模仿，他们把动物的一些姿势运用到人体时，竟发现同样有着意想不到的治愈效果。

瑜伽一词源于梵文yoga，在古印度，把马、牛车组合而成的工具叫“iuji”，以这个“iuji”为语源，“瑜伽”这个词就诞生了，有“联结统一”的意思。

这是一种身体、呼吸与心灵相连动的运动，是自己与自然连接，自己与宇宙连接的运动。

人体是宇宙的缩影，宇宙的宏观运行无时无刻不影响着个体生命，生命需要从自然界中获得能量(如饮食)，更需要与宇宙微妙的能量相应、连接，以取得内在身心的平衡。

“瑜伽”这个词给人的感觉曾是古老而陈旧的代名词，而现在却成为全世界都很流行、热衷的健身运动，现代人因为工作及生活的压力，越来越追求心理的平衡，追求自然的归属感。

快节奏的生活方式虽然使人充实许多，但身体并非钢铁，过度劳累，身心都经不住摧残。

健身瑜伽根据现代人的需要，摒弃了诸如提升生命之气等做法，汲取了古老瑜伽的精髓，如：体位法、呼吸法、松弛法、冥想法。

瑜伽同中国的气功一样，具有现代医学尚不具备的优点，如：对身体无任何伤害、无副作用、老少皆宜等。

医生及心理学家经过长期研究发现，大多数干扰我们健康的因素以及许多疾病的根源是心理作用。

一个人如果长期处于焦虑、紧张、犹豫、愤怒的心理状态时，会直接引起精神上的疾病，这种精神上的疾病重者表现为精神混乱，轻者则会影响日常生活中个人的思想、行为、仪态、举止，使人容易失去自控力，而且当心情长时间不舒畅时，人常常会脸色暗黄，气色灰淡，毫无光彩。

我们做瑜伽练习时，身体进行舒适、柔软的运动，同时伴随着悠扬、舒缓的音乐，身体随即产生快乐的荷尔蒙，从而改善身体机能，放松神经。

瑜伽就是以恢复人的本来状态为主要目的，通过练习瑜伽，祛除心理和身体的不正，帮助我们净化身心，从而达到强心健体的功效。

(P2-4)

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>