

<<瑜伽基础入门>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽基础入门>>

13位ISBN编号：9787506447928

10位ISBN编号：7506447924

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：71

字数：50000

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>

<<瑜伽基础入门>>

前言

瑜伽，古印度民族智慧文化的传承，供献于大地母亲精致优美的结晶。

展现出天地人之间种种生命、生灵、情态的心韵，与印度民族生死相约，呼吸与共，因而创生出伟大的古印度文明。

时至今日，印度瑜伽事业遍及寰宇，如朝霞披日，光彩灿烂，如日当中天，景色万观，各有传承，互为流韵，于世界神州尽显当代瑜伽再生文明之丰彩。

王媛女史，青春年韶，蕙质兰心，师从国内外瑜伽明师大家，传授瑜伽经有多年，教授余暇，更从余探研中国禅学，精进可嘉。

今日为惠及学众，普及瑜伽，能于禅瑜伽高明处放下身段，就于禅瑜伽浅显处精心述作，余嘉其志，并愿百尺竿头更进一步。

<<瑜伽基础入门>>

内容概要

本书是瑜伽的基础入门读本，能够让读者对瑜伽有个初步的了解。而且，书中将瑜伽的一些保健作用单列了出来，更有指导意义。本书内容科学，针对性强，逻辑清楚，每个动作都配有著名瑜伽教练实拍精美图片，美观实用，简单易学，是爱美，爱健康人士的理想选择。

<<瑜伽基础入门>>

作者简介

王媛，中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者“全国十佳瑜伽明星教练”之一“特殊贡献奖”获得者 被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”

从事瑜伽教学近8年；长期担任多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾、专栏作者及培训导师。

1998年获“全国一级健美教练”称号

2000年开始在中国北

<<瑜伽基础入门>>

书籍目录

序

一 什么是瑜伽

瑜伽简介

什么是瑜伽

瑜伽流派

瑜伽能带来什么好处

瑜伽七轮

瑜伽的六大基本要素

1. 瑜伽体位法

2. 瑜伽呼吸

3. 瑜伽饮食

4. 瑜伽放松

5. 瑜伽的冥想

6. 自然健康的生活方式

初学瑜伽常见问题解答

练习瑜伽的准备工作与须知

在家练习还是去瑜伽馆练习

练习瑜伽的场地

练习瑜伽的准备

练习瑜伽的最佳时间

练习瑜伽的辅助用具

练习瑜伽的注意事项及安全措施

每次练习瑜伽的内容及顺序

瑜伽暖身动作

暖身动作一 原地抖动式

暖身动作二 向天祈祷式

暖身动作三 向地叩首式

瑜伽放松动作

放松动作一 呼吸放松法

放松动作二 手印放松法

放松动作三 婴儿放松式

二 瑜伽让你更健康

健康瑜伽经典体位法13式

活化肩颈>>向天式

缓解腰酸背痛>>坐式脊柱扭转式

骨盆保养>>下盘莲花式

脊柱保养及活化>>孔雀式

防治便秘>>顶峰变形式

缓解脚部浮肿>>V字式

女性调理>>加强背部伸展式

前列腺保养>>完全鱼王式

提高性功能>>单腿交换伸展式

缓解腿部不适>>半莲花单腿独立伸展式

强健肾脏>>眼镜蛇第一式

增食欲, 促消化>>半月式

<<瑜伽基础入门>>

缓解全身疲劳>>仰卧放松式

三 瑜伽让你更美丽

美丽瑜伽经典体位法8式

美姿美仪>>悉瓦之舞

胸部提升>>鸽子一式

手臂塑形>>平板式

紧实腹部>>上抬腿式

腰部塑形>>奎师那变形式

臀部塑形>>弓式

腿部修形>>坐式弓箭式

背部塑形>>后背反掌扣手式

四 瑜伽让你更快乐

心理调适瑜伽经典体位法6式

焕发活力>>单腿肩倒立式

缓解焦虑>>增延脊柱伸展式

集中注意力>>战±第三式

平静心绪>>动静白鹤式

帮助睡眠>>美人鱼式

增强自信>>瑜伽唱颂呼吸法

<<瑜伽基础入门>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽基础入门>>

媒体关注与评论

“天地心韵瑜美人”的编创出版工作终于接近尾声,在半年多的合作中,王媛和她的“慢”团队经常让我们爱不释手又忍无可忍她们津津有味地吃素,慢条斯理地解答编辑的问题,降温时准会提醒你喝姜茶,谈起印度眼睛就发亮,在喧闹的片场安静地打坐,为穿好一件印度纱丽能慢慢研究一小时,讨论提纲时我们着急上火她们悠哉游哉却又贴心地为你沏上一杯茶,对待所有的事情都慢半拍而又一丝不苟;体质、体能和体型都比同龄人好很多……半年里,我最喜欢跟王媛学做拜日式,更喜欢听她讲解“拜日式,讲究向天拜、向地拜,讲究心底里真正的虔诚和谦卑,现代人的心都太骄傲而自恋,拜日式让我们……”天佑王媛,给了她非常强势的美艳外形,以及作为一个优秀瑜伽导师所需要的灵性和秉赋:但深层接触后,你会发现这个有着天后气质的女孩其实感性、本真,无论为人还是做事都有着令人感动的谦卑和坚执。

祝福王媛,感谢王媛和她的“慢”团队,为我们的合作举杯更祝愿读者朋友能享受瑜伽,享受慢生活……
——耿潇男(本书策划人)

<<瑜伽基础入门>>

编辑推荐

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>