

<<从0开始学瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<从0开始学瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506452175

10位ISBN编号：7506452170

出版时间：2008-10

出版时间：林晓海 中国纺织出版社 (2008-10出版)

作者：林晓海

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>

## <<从0开始学瑜伽>>

### 内容概要

《从0开始学瑜伽》是与瑜伽零距离的美丽约会。

专为身体柔韧不佳的初学者准备的3个体位；适合身体肥胖、活动不灵便的初学者的4个体位；适合身体不适的初学者练习的10个体位；适合大多数初学者练习的3个体位；熟练后挑战略有难度的11个瑜伽体位。

在简单快乐的瑜伽之旅中，有《从0开始学瑜伽》相伴，让美丽与你如影随形！

让你在轻松入门的同时，收获人见人羡的曼妙身材和完美无瑕的美人脸。

来吧，开始和瑜伽零距离的约会吧！

共同塑造你的极致美丽。

## <<从0开始学瑜伽>>

### 作者简介

林晓海，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课导师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的设计开发与编排，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问，2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练，由于在瑜伽领域的突出贡献。2007年11月应邀担任中印友好协会理事，中国瑜伽体位法大赛总评委。

专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从DRLIGH、KRISHNA、CHAND、ARYA、HAZARIKA等大师修习瑜伽。

历经7年系统研习印度古典的八支分法瑜伽（王瑜伽），目前致力于瑜伽在人体康复医学上的应用研究。

## &lt;&lt;从0开始学瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 松叩开瑜伽之门初识瑜伽 初学者必知的瑜伽精髓 练习瑜伽, 初学者应该怎样开始 怎样练瑜伽才不会受伤 无法完成标准体位时, 替代动作也可以考虑 瑜伽的功效 瑜伽初学者需注意哪些问题 怎样选择好的瑜伽教练和适合自己的场地 初学者必读的Q & A 练习瑜伽Part2 你准备好了吗瑜伽入门必需物品 练习瑜伽, 从呼吸开始暖身运动瑜伽休息式Part3 开始简单快乐的瑜伽之旅专为韧性不佳的初学者准备的3个体位1.增延脊柱伸展式2.束角式3.卧英雄式适合身体肥胖、活动不灵便的初学者的4个体位1.半月式2.顶峰式3.虎式4.桥式适合身体不适的初学者练习的10个体位伏案族的强直颈绕颈练习效率气房导致的五十肩牛面式过劳者的网球肘狗伸展式电脑族的鼠标手手臂缠绕过劳族的腰肌劳损幻椅式中老年的膝部不适蹬自行车式小腿及脚踝浮肿1.圣哲玛里琪一式2.鸟王式指(趾)关节麻木、疼痛板凳式运动不当导致的韧带酸痛榻式适合大多数初学者练习的3个体位1.蜥蜴式2.罐头开启器和炮弹式3.人面狮身式V字式蝗虫式弓式犁式鱼式船式Part4 如果熟练了, 不妨挑战有些难度的瑜伽体位拜日式仰卧手抓脚伸展式前伸展式蛇伸展式坐角式Part5 瑜伽之后, 饮食也很重要认识食物的属性瑜伽饮食方式向初学者推荐的元气食谱

## &lt;&lt;从0开始学瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

Part1 松叩开瑜伽之门初识瑜伽近年来，瑜伽风刮遍了全球，“瑜伽”，常听人家把这两个字挂在嘴边，也常听到不少人诉说着“恋上瑜伽”、“巧遇瑜伽”的点点滴滴，可瑜伽究竟是什么？

这可能也是许多瑜伽初学者想问的问题，可心里想问却又担心别人嘲笑自己落伍、俗套。

于是，满腹的疑问只得憋在肚子里。

其实，瑜伽并不神秘，想认识瑜伽，就从这里开始吧！

揭开瑜伽的神秘面纱瑜伽起源于五千年前的印度，是一种强调身、心、灵合一的身心修炼法。

在梵文中，“瑜伽”（YOGA）的含义是“连结、稳定、和谐、统一、平衡”。

也就是说，通过练习体位法，使身体和心灵相互连结，达到一种和谐的状态。

人们之所以喜欢瑜伽甚至迷恋它，并非盲目地追风，而是被瑜伽的功效所打动。

练习瑜伽，不仅可以健体塑身，还可以改善体质、促进血液循环、缓解工作压力。

另外，经常练瑜伽，还能有效预防便秘、放松脊柱、消除较轻的肩背酸痛、解除疲劳、延缓衰老。

全世界的瑜伽风潮这几年，瑜伽在东西方都呈现出火爆的发展之势，尤其是在欧美各国，有不少活跃在一线的明星、名模以及体育明星、职场精英、社会名流，甚至政坛要员、皇室贵族等都是瑜伽的爱好者。

人们熟悉的很多大牌明星都十分热衷于练习瑜伽，如麦当娜、克里斯汀；好莱坞的妮可·基德曼、茱莉亚·罗伯茨、伊丽莎白·赫利；中国的钟丽缇、莫文蔚、陈坤等人都在坚持不懈地练习瑜伽，一些有名的国际大公司，如NIKE、APPLE等公司每周都会请专职的瑜伽教练来给员工上瑜伽课，用以缓解工作压力、提高工作效率；印度及欧美的一些小学也推广了瑜伽锻炼法，以此帮助学生适应紧张的学习生活、强健身体、保持头脑清醒；中老年、孕妇也纷纷加入练习瑜伽的行列；在国外的一些监狱中，还专为犯人开设了瑜伽课程。

## <<从0开始学瑜伽>>

### 编辑推荐

《从0开始学瑜伽》贴心、实用、简单、易懂最直观的对错体位比较，最易做的降低难度动作，最到位的刺激部位图示，最精准的名师指导、点拨，让瑜伽入门更简单、更容易，让你的瑜伽体验更轻松、更愉快。

入门瑜伽轻松练，健康美丽0负担，塑身、美容一次搞定，变身美丽瑜伽达人。

初学者的入门秘籍由专业资深教练集多年教学经验为身体柔韧不佳、身体肥胖、活动不灵便、身体不适者精心设置的。

入门级课程，熟练后略有难度的瑜伽体验。

让0起点的你也可以从容练习。

引领时尚的瑜伽风潮。

<<从0开始学瑜伽>>

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>