

<<大彩生活读库>>

图书基本信息

书名：<<大彩生活读库>>

13位ISBN编号：9787506490504

10位ISBN编号：7506490501

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：林晓海

页数：320

字数：350000

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>

内容概要

《从入门到精通：瑜伽大全》从从瑜伽的历史到现在的分支流派，从瑜伽的暖身运动到冥想和呼吸技巧，从瑜伽的练习姿势再到瑜伽生活的各种功效，都进行了详尽的介绍，涉及范围非常广泛，适合各个层次的人进行练习，是一本全面而详细的瑜伽大全书。

书籍目录

- 第一章 走进神秘的瑜伽世界
- 第二章 瑜伽入门
- 第三章 瑜伽入门第一课
- 第四章 瑜伽必修体位法
- 第五章 缓解亚健康症状
- 第六章 适合特定人群练习的瑜伽
- 第七章 家人互动瑜伽
- 第八章 办公室瑜伽
- 第九章 瑜伽生活

章节摘录

版权页：插图：沐浴法 瑜伽非常重视沐浴，沐浴不仅能消除肉体上的疲劳，而且对心灵也有很大影响。

沐浴分全浴和半浴两种，无论全浴还是半浴，都应用比身体温度低些的水。

全浴法 步骤：以水浇淋肚脐；以水浇淋背后腰椎相对于肚脐的部位；以水顺着背后颈椎浇淋而下；以水浇淋头部；清洗身体。

时间：全浴最佳时间是日出前45分钟至日落后45分钟；最差时间是午夜，因为此时生理系统已处于休息状态，若再洗澡则会使细胞、神经再度处于兴奋状态，久而久之易导致生理系统功能紊乱。

半浴法 步骤：以冷水清洗前阴、后阴；清洗腿部膝盖以下；清洗手臂肘部以下；口内含水，冲洗眼睛12次；洗鼻孔至少3次；漱口，刮舌苔，清喉部；清洗耳内及耳背；清洗后颈部。

还可以清洗脸部和头部，也可以增加腋下部位。

时间：静坐前；体位法前；吃饭前；睡前。

功效：祛除燥热，保持清醒，使能量精细化。

洁净法 瑜伽洁净法是指清除人体内杂质及毒素，增加专注力的功法，合称“六业”，对净化人体各器官效果颇佳，要想修习瑜伽有进步，“六业”功法必不可少。

但“六业”中有的方法动作过于极端，难度系数颇高，没有瑜伽教练指导，美眉们还是不要轻易尝试为好。

在此仅推荐难度适中、更适合于日常保健的几种方法。

净目术 跪坐，脊柱挺直，在身前1米处放置1支点燃的蜡烛，烛焰与双目同高。

眼睛凝视烛光，不得眨眼。

将意念集中在烛光上，眼睛保持放松，以免引起头痛。

初练时，每次凝视10秒钟，熟练后可延长时间，但最长不能超过1分钟。

净鼻术 瑜伽净鼻术的好处有很多，除了能清除鼻孔通道处充满细菌的黏液，防止和缓解各式各样鼻窦和鼻腔问题外，还有助于更快、更好地消除感冒和感冒后遗症，调理眼、耳、鼻、喉的疾病，被鼻、咽、喉炎困扰的美眉一定要试试。

盐水净鼻术：盛半壶温盐水（切忌加生水）。

右手执壶，壶嘴放入右鼻孔，徐徐倾倒温盐水入鼻孔，再由左鼻孔自然流出，直至壶中盐水倒尽为止；换自左鼻孔灌入，经右鼻孔流出。

练习完毕后，快速呼气，清除鼻道余水。

此术应在清晨太阳升起之前练习。

初做时要小心，两个鼻孔可能会有呛痛感，做几次之后，呛痛感就会消失。

要在停止倒入盐水后再仰头，否则水容易进入气管，对健康不利。

编辑推荐

《从入门到精通:瑜伽大全》中瑜伽体位法图文详尽解析，初学者必知的基础知识一一解读，帮您从瑜伽生活中找回身心平衡；零基础也不用担心，每个动作注意事项贴心解读。

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>