

<<祖本瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<祖本瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787507528497

10位ISBN编号：7507528499

出版时间：2010-1

出版时间：华文出版社

作者：赵彦

页数：429

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>

## &lt;&lt;祖本瑜伽大全&gt;&gt;

## 前言

瑜伽是一种行之有效的古老健身术，发源于印度河流域，距今已有5000年的历史。在如此漫长的时间里，瑜伽不仅在印度蓬勃发展，拥有大批练习者，而且也逐渐在世界上其他国家流传开来。

如今，在世界的很多地方，都可以见到瑜伽练习者的身影。

瑜伽一词是梵文“Yoga”的音译，具有和谐、统一的意思，它最初代表的是一个古老的哲学派别，而如今却成为健身时尚的代名词，重新焕发了勃勃生机。

虽然，今天的瑜伽，仍保留了些许传统瑜伽的神秘感，现代科学尚无法对瑜伽做出完美的解释，但无可否认的是，瑜伽创造的健身体系已被很多人接受。

健康是每个人拥有的最大财富，失去了健康，一切都无从谈起。

可是，随着时代的发展，人类在创造丰富物质文明的同时，也遭遇众多“文明病”的侵扰，这促使人们去审视自己的生活方式，并努力寻求获得健康的最佳方法。

一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占5%，经医生检查、诊断有病的人也只占20%，75%的人处于健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，也就是我们常说的“亚健康”状态。

亚健康现象普遍存在，是因为现代人处于繁忙、高度紧张的生活状态之中。

瑜伽正是提高身体素质、摆脱亚健康的一种有效的健身方法。

它的健身效果已经广为瞩目，适合于各种年龄段的人练习。

练习瑜伽具有如下作用：1.塑造形体并改善身体的柔韧性，使身体各部位协调发展。

2.消除压力，调节内分泌系统，有助于消除紧张、压力和负面情绪，缓解失眠、健忘、神经衰弱等状况。

3.有利于运动后的恢复。

4.帮助练习者培养良好的饮食习惯，养成健康的生活方式。

5.帮助提高集中精神的能力，稳定神经并加强内分泌系统的调节，辅助治疗多种疾病，如失眠、偏头痛、脊椎病、肠胃病、哮喘、关节炎等。

6.帮助练习者清除杂乱的思想，去发现内心真正的自我，体验平静、安宁、幸福的感受。

本书的目标，正是要将瑜伽这一健身术较详细介绍给读者。

## &lt;&lt;祖本瑜伽大全&gt;&gt;

## 内容概要

为了向读者呈现最古老的瑜伽练习方式和最完整的瑜伽功法，我们综合印度最经典的瑜伽传世著作和时下流行的瑜伽体系，编写了《祖本瑜伽大全》，它涵盖了瑜伽的方方面面。从瑜伽的体式到冥想，从瑜伽的调息法到其他瑜伽书中很少涉及的洁净功、契合法。再到瑜伽的饮食方式和治病功效，应有尽有。涵盖范围十分广泛，各个练习级别的人都能在其中找到适合自己的练习，是一部非常实用的瑜伽百科全书。

第一篇“瑜伽导论”将所有的瑜伽姿势科学地分为10组，为瑜伽初学者提供入门计划。

针对不同人群推荐合适的瑜伽功法，如“强壮体魄的瑜伽功”“美容塑体的瑜伽功”等。

第二篇“瑜伽的全面练习”是本书的主体部分，全面、系统地介绍了瑜伽的姿势练习、休息术，洁净功、冥想坐姿、调息法、收束法和契合法等各类瑜伽功法，分析了各类功法的练习效果，其中的休息术、洁净功和契合法是其他瑜伽书中很少涉及的。

本篇对瑜伽姿势进行了合理的归类，并分为初中高三个级别，动作难度由易到难，便于读者循序渐进地进行练习。

瑜伽的每个功法练习都配有大量的手绘图片和简明的文字解说，好学易懂，可操作性极强。第三篇“瑜伽的健康饮食”阐释了饮食方式对于瑜伽功效的巨大影响，介绍了瑜伽的饮食原则，并提供了诸多简便易做的瑜伽食谱。

第四篇“常见病症的瑜伽疗法”指出了瑜伽在增进健康，预防并治愈疾病等方面的巨大功效，针对现代社会的高发。

常发病症如肥胖症。

高血压等提供了切实有效的瑜伽疗法和瑜伽饮食疗法。

<<祖本瑜伽大全>>

书籍目录

第一篇 瑜伽导论 第二篇 瑜伽的全面练习 一、瑜伽姿势 导言 初级瑜伽姿势 放松姿势

    蝴蝶松功    俯卧放松功    鳄鱼休息式    鱼扑式    活动关节的姿势

屈肘练习    旋肩练习    颈部运动    半蝶式和旋膝    屈膝和摇膝练习

    屈趾和屈踝、旋踝    旋腿式    面部练习    眼睛保健法    摩面法    隆鼻

法    狮子式    站立进行的姿势    擎天式    手臂伸展式    风吹树式

    铲斗式    下蹲起立式    双角式    转腰式    三角侧屈式    扭脊式

    三角屈体式    三角转动式    直角式    战士第一式    战士第二式

    幻椅式    弓箭式    坐(跪)地进行的姿势    猫伸展式    天线式    兔

子式    杜鹃式    虎式    推磨式    顶峰式    山式    前

屈式    半侧式    ..... 第三篇 瑜伽的健康饮食 第四篇 常见病症的瑜伽疗法

## &lt;&lt;祖本瑜伽大全&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：传统的瑜伽姿势有成千上万种姿势，现在最常见的瑜伽姿势有上百种。

做这些瑜伽姿势练习时，会使用到弯、折、扭、俯、仰、屈、伸、提、压等动作，而每一个动作都会运用身体的相关部位，牵涉到人体各部分的肌肉组织、关节和骨骼。

在瑜伽姿势练习中，最值得关注的是脊柱、肌肉（关节）以及内分泌腺，当然，内分泌腺是一般人无法自我感觉到的。

脊柱：人的身体，就好比一台功能强大的机器，身体的各个器官就是这台机器的零部件，而全身的骨骼构成人体的大架子，是这台机器的基础。

其中，处于核心部位的是脊柱。

脊柱由33节脊椎构成：其中包括7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎、5节骶椎以及4节尾椎。

脊柱维系着全身的所有系统，每一节脊椎都对人体的健康具有影响力。

神经系统通过脊柱通向大脑，脊柱和大脑构成了中枢神经系统，控制着全身的血液循环、呼吸系统、消化系统等。

因此，对瑜伽练习者来说，脊柱是非常关键的部位。

如果脊柱过于僵硬的话，很可能引起后背神经痛，腰椎无力，更加严重的是血液循环受阻，将破坏椎体而使脊柱向前弯，从而形成“驼背”的现象。

肌肉：在骨骼的表面附着柔软的肌肉和韧带。

肌肉与骨骼共同支撑着人体、保护体内器官，并承担着运动功能。

当肌肉富有弹性时，才能带动关节活动，使人体维持稳固的姿势。

瑜伽姿势能让您用最自然的方法伸展您的每一块肌肉，只有当肌肉拉伸到足够的长度，动作才会变得灵活。

因此，有规律的瑜伽练习能让我们充分地运动关节，加强四肢和脊柱的弹性，并且使骨架处于正确的位置。

## <<祖本瑜伽大全>>

### 编辑推荐

《祖本瑜伽大全(超值白金版)》：一部详尽介绍瑜伽的修习、饮食和瑜伽疗法的百科全书，集古老的瑜伽文化与时下流行的瑜伽体系之大成。

瑜伽是一种神奇的修行方式，有着悠久的历史 and 一套系统的功法，能够使练习者获得强身健体、塑体美容、改善情绪，甚至治愈疾病等多重益处。

《祖本瑜伽大全》综合印度最经典的瑜伽传世著作和时下流行的瑜伽体系，力求为读者呈现最完整的瑜伽功法，它涵盖了瑜伽的方方面面，从体式到冥想，从调息法到其他瑜伽书籍中很少涉及的洁净功，契合法，再到瑜伽的饮食方式和神奇的治病功效，应有尽有，涵盖范围十分广泛，是一部非常实用的瑜伽百科全书。

内容全面，信息丰富，好学易懂，方便实用。

1000多张手绘图，直观示范标准动作，分步详解动作要领，适合不同层次、不同需要的练习者使用。

一册在手，全面了解瑜伽的修习、饮食和瑜伽疗效，轻松掌握，尽享身体、心灵、精神获得的巨大益处。

制定合理有效的瑜伽练习计划，根据《祖本瑜伽大全(超值白金版)》的推荐选择适合自己的瑜伽功法。

深入学习瑜伽的姿势、休息术，洁净功、冥想、调息法等各类功法，尽享瑜伽带来的巨大益处。

了解瑜伽的饮食原则，改变不良的饮食习惯，合理补充营养，促进体质的改善和身体的健康。

采用科学合理的瑜伽功疗法和瑜伽饮食疗法，防病抗病，免遭现代社会高发疾病的侵袭。

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>