

<<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>

<<祖本瑜伽大全>>

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、神经衰弱等症状。

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。

<<祖本瑜伽大全>>

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	兔前
子式	杜鹃式	虎式	推磨式	顶峰式	山式
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	

<<祖本瑜伽大全>>

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>