

<<零基础瑜伽小全书>>

图书基本信息

书名：<<零基础瑜伽小全书>>

13位ISBN编号：9787508069470

10位ISBN编号：7508069471

出版时间：2012-8

出版时间：华夏出版社

作者：张菁 编

页数：190

字数：100000

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>

## <<零基础瑜伽小全书>>

### 前言

如何正确使用本书本书是为初次接触瑜伽的你编写而成。

相信吸引你眼球的不仅仅是实用全面的知识，更重要的是，它为瑜伽练习者提供了一套循序渐进、科学可靠的学习计划，这也是区别于市场上同类瑜伽书的最大亮点！

21天，你只需要每天付出一点时间，任何零散时间或是一个固定时间段（30~60分钟）都可以，我们会告诉你科学有效的练习方法，接下来就按照课程表去收获你的喜悦吧！

相信我，付出总有回报！

建议你从今天起，将学习瑜伽列为每日必做的事，慢慢养成一种习惯，有一天你会感受到瑜伽带给你的惊喜！

本书主要分为三个部分：第一部分，简单介绍了瑜伽的历史起源、派别以及练习瑜伽可以给人们带来的好处。

我们提倡现在最为流行的哈他瑜伽，包括呼吸、冥想及体位练习。

第二部分，介绍了瑜伽的六大基本要素——瑜伽体位法、瑜伽呼吸、瑜伽饮食、瑜伽放松、瑜伽冥想和自然健康的生活方式。

其中主要讲述了瑜伽的暖身动作和放松动作，这是练习瑜伽时必不可少的部分。

第三部分，主要介绍了若干瑜伽体式动作，分为三个阶段：改变坏习惯——通过约束控制自己的情绪和欲望，赶走懊恼与失意，远离焦虑和抑郁，从而达到心灵的安宁。

打造健康的全身——目的在于减轻身体的负担，使身体变得灵活，进行全方位的锻炼。

体会身心合一——达到身体与心灵的完美平衡。

## <<零基础瑜伽小全书>>

### 内容概要

本书专为瑜伽初学者精心设计，包括最基础的入门知识，最简单易学的基础动作，最需要知道的小贴士等，分步图解，一招一式教会你。

让初次接触瑜伽的读者易学爱学，快速变身瑜伽达人！

在介绍瑜伽基础入门知识的同时，更向读者宣传健康自然的生活方式。

<<零基础瑜伽小全书>>

作者简介

资深瑜伽专家 高级教练 中央电视台体育频道 特约教练

## <<零基础瑜伽小全书>>

### 书籍目录

如何正确使用本书

PART 1 古老又时尚的瑜伽

认识瑜伽

瑜伽独特的健身疗效

PART 2 瑜伽初体验

瑜伽的六大基本要素

瑜伽体位法

瑜伽呼吸

瑜伽饮食

瑜伽放松

瑜伽冥想

自然健康的生活方式

开启我的第一天瑜伽生活 为初学者提供瑜伽服选购建议 为初学者提供瑜伽垫选购建议

为初学者安排瑜伽练习时间

为初学者创造最适宜的瑜伽练习环境

PART 3 21天成就瑜伽达人 第一阶段

从零开始到爱上瑜伽

指导手册 瑜伽呼吸：唤醒自己

腹式呼吸

胸式呼吸

完全式呼吸

瑜伽坐姿：冥想，倾听心灵

简易坐

半莲花坐

金刚坐

武士坐

瑜伽放松：静心减压 坐姿放松 仰卧放松式

动物放松式 鱼戏式 俯卧放松功

婴儿式

卧英雄式

鳄鱼式 柔和身体：让关节更灵活 头部转动式

肘部练习

手臂伸展式 蹬自行车式

肩倒立式

蹲式

鸟王式

抚平心际：身心平衡 颈部练习 叩首式

犁式

蛇击式

云雀式 铲斗式 身心合一：拜日式 拜日式

第二阶段：内外兼修打造健康全身

指导手册

美化肩颈

下颌上扬

左右转动颈部

<<零基础瑜伽小全书>>

蛇伸展式  
直角式  
上犬式  
健美脊背  
树式  
摩天式 幻椅式 平板式 眼镜蛇式  
丰盈胸部 双角式  
双臂环绕式 双臂前举式  
纤细腰腹 侧角伸展式  
门闩式 钟摆式  
性感翘臀 肩桥式 虎式  
反船式准备式 修长美腿  
船式  
增延脊柱伸展式 叭喇狗扭转式  
第三阶段：体会身心合一的优雅  
指导手册  
提神醒脑 飞鸟式 鱼式  
巴拉瓦伽第一式  
清理肠胃 腹部按摩功  
鸭行式  
天鹅式 鱼第一式 消除疲劳 猫伸展式 三角加强式  
兔子式  
下犬式 平衡美人  
摇摆式 半轮式 战士第三式  
PART 4 瑜伽生活 用瑜伽关爱身体  
清晨瑜伽的安排（75分钟） 晚间瑜伽的安排（45分钟）  
瑜伽误区  
我要做得和她一样  
瑜伽就是减肥  
瑜伽能治疗疾病  
瑜伽的辅助工具

## &lt;&lt;零基础瑜伽小全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽呼吸 瑜伽把呼吸作为练习的一部分，这也是瑜伽的特别之处，不仅在体位练习中要配合有规律的呼吸（有规律的呼吸会使人更容易专注于正在做的事），瑜伽呼吸本身就是瑜伽的一种练习法。

有规律的深呼吸能够给大脑带来充足的氧气，使神经系统平静下来，大脑会得到放松，并且可以更加专注。

还有，在深呼吸过程中，横膈膜的上下移动对胸腔和腹腔器官进行有益的按摩，可以促进这些器官的健康。

而且，正确的呼吸与情绪之间有极大的关联，我们有紧张、焦虑、愤怒等不良情绪时，不妨让自己的呼吸均匀平缓下来，这样会使我们的心态更加平和。

瑜伽的呼吸方法把深呼吸的作用提升到了一个更高的水平，瑜伽所提倡的正确呼吸方法为：1.吸气时，扩充上腹部和胸腔，横膈膜下降，让整个胸腔充满空气。

2.在呼气时，放松胸部和下腹部，让废气排出，并且收缩腹肌，使横膈膜上升，帮助挤压出所有废气。

3.除此之外，瑜伽还有多种调息方法，是要经过较长时间的练习才能够掌握的。

当然，我们所提倡的是一种规律的、深长而平缓的呼吸，但并不是说呼吸得越多越深就越好，在短时间内吸入过多的氧气，会造成过度呼吸，对身体也是有害的。

瑜伽中其他呼吸方法和呼吸控制法（即调息法）可在专门的时间里练习，也可抽上三五分钟放下手头的事儿，来几次呼吸法练习让你感受呼吸带给自己的惊喜。

清晨刚起床和晚间临睡前都是练习调息的最佳时间段，都可选择一种呼吸控制法，来练练调息。

让心随时静下来。

工作和生活在赋予我们许多美好的同时，也附带赠送了太多压力与困难给我们，面对这些压力与困难，现实中太多朋友感叹“静不下心来”，在我看来，只要你愿意尝试，我相信，没有谁不能真正平静下来。

瑜伽饮食 瑜伽的哲学认为，饮食同时具有生理和心理的作用，合适的饮食可以使身体更为健康，也能够净化人的内在。

瑜伽把食物分为悦性食物、惰性食物和变性食物。

悦性食物是瑜伽所推崇的食物，而惰性食物和变性食物则是瑜伽所排斥的。

瑜伽练习者认为，为了身体的健康和心灵的平静，要多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物，如果过量饮食等于食用惰性食物。

屠杀后的动物无论怎样处理，都无法彻底驱除死亡生命的“尸毒”；同时过多地食肉容易引起癌症、高血压和心脏病等疾病。

对于想要获得灵性的人来讲，素食是很有裨益的。

一些坚果和种子的蛋白质含量和肉类一样多，但却含有较低的热量。

习惯素食的人较少出现便秘、痔疮、高血压等疾病，此外还拥有较长的寿命。

<<零基础瑜伽小全书>>

编辑推荐

《零基础瑜伽小全书》介绍最简单的瑜伽知识、最易学的体式动作。  
从零开始，迅速变身瑜伽达人。  
爱上瑜伽，青春健康和美丽非你莫属。  
古老东方的智慧，风靡世界的时尚。  
瑜伽专家、央视体育频道特约教练倾力打造瑜伽精品图书。  
专业教练，分步示范，零起点学瑜伽，快速变身瑜伽达人。  
MBook全彩展示，图文精美，清楚实用。

<<零基础瑜伽小全书>>

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>