

<<提神减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<提神减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533747954

10位ISBN编号：753374795X

出版时间：2011-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：赵向华

页数：112

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>

<<提神减压瑜伽>>

内容概要

《提神减压瑜伽》除了把瑜伽概念、瑜伽呼吸、瑜伽冥想，以及它们对提神减压的作用原理，一一呈现给你之外，更是按照瑜伽对身体提神减压的方式，精心选编了48个经典体式，并划分为五大部分：肢体伸展，加快血液循环，提高注意力，灵活关节、按摩器官，加强力量(释放压力)。每个体式都配有清晰的示意图，同时清楚地说明了具体的步骤、易犯的错误、练习的注意事项以及体式的难易程度。

只要仔细阅读本书就能轻松在家练习瑜伽，并能达到与有专业老师指导同样的效果，使你的身体、心灵得到充分放松，从此充满活力与能量。

<<提神减压瑜伽>>

作者简介

赵向华，高级瑜伽导师，练习瑜伽十年，从教七年，精通各瑜伽体系。在长期的瑜伽教学中积累了丰富的经验，擅长瑜伽入门、瑜伽提升、理疗瑜伽、流瑜伽等。曾给多位脊柱侧歪者进行瑜伽辅助治疗，并取得良好的效果。深知如何帮助练习者带着宁静平和的心进入瑜伽空灵洁净的世界中

<<提神减压瑜伽>>

书籍目录

前言给读者的话——与瑜伽为伍，轻松每一天练习瑜伽必读瑜伽与提神减压瑜伽常用姿势介绍瑜伽呼吸法瑜伽冥想瑜伽练习时间安排瑜伽练习注意事项避免瑜伽伤害瑜伽热身动作第一部分 肢体伸展 侧腰伸展式 脊柱直立伸展式 增延脊柱伸展式 风吹树式 门闩式 坐角式 山式 鹭鸶式 鸠式 双腿背部伸展式 扭背双腿伸展式 狮子式 眼镜蛇扭动式 狗伸展式 弓式 毛毛虫式第二部分 加快血液循环 展腿式 铲斗式 兔子式 顶峰式变体 鱼第一式 犁式 肩倒立式 意识式第三部分 提高注意力 舞蹈式变体 单腿站立伸展式 怪异式 乌王式 战士式三 脚尖式 脊柱式第四部分 灵活关节、按摩器官 敬礼式 卧英雄式 猫伸展式 动物放松功 半脊柱扭动式 回顾式 小鳄鱼式 鱼戏式 后抬腿式 摇摆式 鳄鱼扭转式第二式 婴儿式第五部分 加强力量(释放压力) 战士式二 前伸展式 侧撑式 摇船变化式 抬高蹬自行车式 体式编排推荐 第一周体式编排解读 第二周体式编排解读 第三周体式编排解读 第四周体式编排解读 第五周体式编排解读 第六周体式编排解读 第七周体式编排解读 第八周体式编排解读 瑜伽放松功

<<提神减压瑜伽>>

章节摘录

插图：一节完整的瑜伽课主要包括静心、热身、瑜伽体式练习、瑜伽放松功四个步骤。在宽敞舒适的环境中，伴随着悠扬轻松的音乐，慢慢使自己劳累、烦躁的心灵安静下来，渐渐进入瑜伽空灵洁净的世界。

热身是进行瑜伽练习必不可少的一部分，从头到脚、全身上下的每一个关节、肌肉都要进行热身，防止在瑜伽体位法练习过程中关节、肌肉、韧带受伤。

热身进行完毕后，正式开始练习瑜伽体式。

练习瑜伽体式时，除了需要清楚了解瑜伽练习需要注意的事项外，一般从站姿开始练习，然后是蹲、跪、坐、仰卧、俯卧。

俯卧结束后就直接进入瑜伽放松功。

每练习完一个体式后，需要进行适当的调息，消除身体疲劳，帮助身体在短时间内恢复精力。

进行调息时，闭上双眼，放松全身，配合瑜伽的腹式呼吸，慢慢地吸气、呼气，放松全身，调整身心，准备进入下一个体式。

每次练习时间的控制可以根据自己的需要，可以是半小时也可以是一小时，或更长时间。

一般每周至少进行2次，一个月进行10次，有条件者也可以每天都进行练习。

一般每次练习的体式控制在8-10个，从站一蹲一跪一坐一仰卧一俯卧各瑜伽体位法中有选择地进行，遵循有上必有下、有下必有上、有左必有右、有右必有左、有前必有后、有后必有前的原则。

练习瑜伽后的第二天，特别是瑜伽初习者，身体的某些部位会出现酸疼的感觉，不必惊慌，那是因为某些部位得到伸展或者加强后出现的正常反应，说明你的身体因为练习瑜伽而正在发生微妙的变化。

为了避免瑜伽伤害，我们在练习瑜伽之前需进行一些简单的热身练习，活动身体的主要关节，如颈部、手指、手腕、手肘、双肩、腰部、膝盖、脚踝等，防止在练习时受伤。

也可以使用瑜伽的经典热身术——拜日式，来伸展肢体和放松肌肉。

<<提神减压瑜伽>>

媒体关注与评论

瑜伽不是万病皆能治的灵丹妙药，但却是现代人减压提神必备的武器。它能有效驱赶人体内的压力病毒，从而让心情永远阳光灿烂。

——素颜为你这本《提神减压瑜伽》通过千变万化的瑜伽体式，和科学易学的瑜伽调息练习，能让您身心和谐放松，从此与烦闷情绪说goodbye。

——Linda

<<提神减压瑜伽>>

编辑推荐

《提神减压瑜伽》：特效提神减压，修炼由内而外，让女人摆脱压力充满活力。
特效提神检验40多个特式，增强思维力，提高注意力，释放压力，充满活力。

<<提神减压瑜伽>>

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>