

<<理疗瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<理疗瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535764935

10位ISBN编号：7535764932

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍 编

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>

<<理疗瑜伽>>

内容概要

代人普遍面临着亚健康的问题!亚健康有很多种症状表现,当然导致这些症状的原因也有多种。

大多数亚健康问题都是因为不良的生活习惯引起的。

比如:饮食不规律、熬夜、工作节奏快等等很多违反正常生理规律的生活习惯。

实际上我们如果稍加注意和克制的话,这些问题是完全可以改观的。

· 瑜伽可以说是现代人养生保健的福音。

它起源于古印度文明时期,是先哲们通过与大自然的沟通与了解,又结合人类的习惯积累形成的。

瑜伽涉及范围很宽,包括身体的、心理的、思想的和灵性的各个方面。

对我们来说,最为直接有力的就是瑜伽对人的生命的理解和对身体的管理。

瑜伽是一套很科学的方法,通过把人的身体、呼吸和意识这三者结合来达到对生命最深刻的影响,在呼吸的过程中去关注当下的自我,让自己真正地和自己的身体对话,感知自己最本真的需求,以此来改变我们固有的身心形态。

<<理疗瑜伽>>

书籍目录

瑜伽计绍瑜伽发展历史瑜伽呼吸法 胸式呼吸 腹式呼吸 完全式呼吸瑜伽被被动风练习 脚和小腿练习 膝部练习 髋部练习 腰部关节练习 颈椎练习 手臂练习 颈部练习 髋部和骨盆区域练习 腰腹部练习站立姿势 摩天式 单双手风吹树式 腰躯转动式 树式 双角式 鸟王式 花环式 舞蹈式 鹤式 吧啦狗式 侧角伸展式 半月式 三角伸展式 三角扭转式 蹲式 战士第一式 战士第二式 战士第三式 拜日式 拜日式A系列 拜日式B系列 鹤式 脚踝的加强 腰腹部力量的练习 盘坐的调整 侧角扭转 加强侧伸展 三角伸展 三角扭转

<<理疗瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：五千年前，在古老的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。

在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理以及对疾病创痛的医治本能。

几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

瑜伽的涵义为“结合、平衡、统一”，不仅是知性的、感性的，而且要理性地去实践它，瑜伽是让我们去身体力行的运动。

简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭身体感官，能驯服似乎永无休止的内心。

感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。

这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌系统和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌系统和主要器官的状况决定着一个人的健康水平。

有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及消除由于疏忽健康而造成的体能下降。

因此练习瑜伽能保持活力并令思路清晰。

现代生活节奏越来越快，竞争激烈，压力较大。

当然，适度的压力是必要的，因为压力可以激发兴趣，使人精力充沛。

但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，免疫力下降，体力不支，甚至还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲惫不堪、呼吸短促等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，有利于促进身体健康，协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时增加身体的活力。

此外，还可以培养静谧的心灵和情感的和谐稳定状态，使身、心、灵协调平衡，保持健康。

<<理疗瑜伽>>

编辑推荐

《理疗瑜伽:初级篇》马耀骅，十余年的瑜伽生涯成就的瑜伽大师，曾师从印度比哈瑜伽学院院长、《（世界瑜伽）》杂志主编斯瓦米，萨特征达尔玛，萨拉斯瓦蒂学习瑜伽呼吸法、呼吸理疗以及冥想。越瑜伽，越天然，越健康，聆听身体有致呼吸直面真实远离病痛皈依自然重建秩序。

美度SPA国际尊荣会所为中国顶级连锁会所，中国美容界百强美容院、湖南美容美发业诚信单位。经营项目包括美容、发艺、指彩、瑜伽四大主体板块。

美度瑜伽，平衡的艺术1000平方米建筑平衡美学和瑜伽精神完美融合，开创现代人身，心灵平衡新境界。

美度瑜伽以印度最真实纯粹的瑜伽理念为基础，根据人体运动学、营养学等，以医学为背景，推出三大专业系统。

馆内特聘印度籍瑜伽老师现场任教，每月特设一对一空间私人尊享课程及近400堂不同课程供会员选择，以最为全面的课程设置和类别成为瑜伽爱好者与修习者的首选会所。

马耀骅1998年开始修习瑜伽。

2004年3月至11月在北京山地瑜伽进修学习。

2005年和2006年两次向印度比哈瑜伽学院院长、《世界瑜伽》杂志主编斯瓦米·萨特亚达尔玛·萨拉斯瓦蒂学习瑜伽呼吸法、呼吸理疗以及冥想。

2006年开始学习瑜伽的软组织损伤修复，以及骨骼易位的形成及治疗原理。

获得澳大利亚萨特亚南达瑜伽学院授权，北京山地瑜伽、印度沙克提瑜伽中心、高级导师证书。

<<理疗瑜伽>>

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>