

<<正位瑜伽圣经>>

图书基本信息

书名：<<正位瑜伽圣经>>

13位ISBN编号：9787538871272

10位ISBN编号：7538871276

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：美梓 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>

<<正位瑜伽圣经>>

内容概要

《正位瑜伽圣经》内容简介：当瑜伽开始变为一种炫耀，当拗来拗去的体位逐渐过了头，自然，病痛就来了！

从现在开始，拒绝伤害，学瑜伽必须从正位开始！

从《正位瑜伽圣经》开始，学会用最科学、最简单的方法检视瑜伽姿势，用更有效、更健康的方式锻炼身体。

《正位瑜伽圣经》是国内迄今为止最全面、最权威的指导瑜伽练习者审视身体正位的瑜伽指导书，从最基本的正位瑜伽概念出发，让你了解正位对瑜伽练习的重要性。

通过《正位瑜伽圣经》你将学习到各种简单的检视法，并能立即运用到练习当中。

书中更精心为你示范百种站姿、坐姿、跪姿、仰卧及俯卧正位体式，指导你在正位的概念下，安心且完整练习最正确的瑜伽，让运动收到最大成效。

<<正位瑜伽圣经>>

作者简介

美梓，世界瑜伽协会高级导师、（Bilramyoga）高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。毕业于北京舞蹈学院，多年从事瑜伽教学工作，经验丰富，将印度传统瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞三者融为一体，精心编排总结开创了这种科学与艺术相结合的健身方式。已出版书籍和DVD等多套专业教材，在中国大陆、香港、台湾，东南亚等地发行，广受好评。

<<正位瑜伽圣经>>

书籍目录

Part1练习正位瑜伽，激活身心正面能量 008正位瑜伽，养护身体一生健康 0081.瑜伽，保护脊椎还是伤害脊椎 0082.拒绝伤害，坚持练习科学的正位瑜伽 010科学认识人体最主要的骨骼—脊椎 0101.脊椎健康与身体健康密切相关 0122.检查你的脊椎是否健康 012疗治脊椎，揭秘瑜伽正位奇效 013如何开始练习正位瑜伽 0131.什么是“正位瑜伽” 0132.建立身体各部位的正位中心线 0163.从正位瑜伽的基础动作开始练习 0204.呼吸、定点、正位、伸展，自我检视身体是否端正 020练习正位瑜伽的注意事项 0201.练习前的准备 0212.练习中的注意事项 022练习正位瑜伽的禁忌事项 0221.身患疾病的人应避免或慎练习瑜伽 0222.瑜伽练习中的禁忌事项 0223.月经期要谨慎进行练习 0224.其他禁忌事项 023收束法，增强瑜伽能量 0231.收颌收束法 0242.收腹收束法 0253.会阴收束法 026凝视法，保证瑜伽正确进行 Part2站姿正位体式 030合掌立脚式 032站立侧拉腿式 034山式 036三角式 038反三角式 040三角扣手式 042半莲花站立前屈式 044舒缓拉背式 046树式 048风吹树式 050弦月式 052手抓脚单腿站立伸展式 054幻椅式 056加强侧伸展式 058鸟王式 060双角式 062站姿炮弹式 064壮美式 066脊椎后弯式 068脊椎扭转式 070前蹲式 072新月式 074鹰式 076鸵鸟式 078舞者式 080半月式 082三角转动式 084侧角伸展式 086前伸一式 088叭喇狗A式 090叭喇狗B式 092花环式 094劈叉式 096谦卑战士式 098脚尖式 100战士一式 102战士二式 104战士三式 part3坐姿正位体式 108简易坐 110至善坐 112莲花座 114手杖式 116半船式 118坐广角A式 120坐广角B式 122莲花座前屈扭转式 124圣哲玛丽琪式 126莲花式 128闭莲式 130头部放松式 132敬礼式 134吉祥式 136坐姿臂前伸式 138手背交叉式 140弯腰变形式 142“V”字式 144鹭式 146牛面式 148半闭莲变体式 150鸽子式 152射手式 154摇篮式 156细腿变化式 158身印式 160磨豆式 162蝙蝠式 164双腿头碰膝式 166后视式 part4跪姿正位体式 170抬腿式 172跪姿伸腿式 174骑马式 176骑马变形式 178下犬式 180蜥蜴式 182塌式 184跪姿背部舒展式 186骆驼式 188髌屈肌伸展式 190猫式 192猫式变形式 194鹭鸟变形式 196脚尖跪式 198狗变式 200门闩式 202海豚式 204婴儿式 206半脚尖式 208英雄式 210英雄伸臂式 212英雄前屈式 214英雄转体式 216简单坐转体式 218半英雄式全伸展式 220手臂旋转式 222跪坐式 part5仰卧正位体式 226鱼式 228仰卧扭转放松式 230炮弹式 232犁式 234肩立菱式 236扭腰式 238膝贴耳式 240手肘轮式 242美臀式 244半莲花脊椎伸展式 246鱼式变形 248船式 250侧躯单腿伸展式 252肩桥变形式 254斜面式 256拱桥式 258桥式 260卧束角式 262膝碰耳犁式 264仰卧脊椎扭转式 266仰卧脊椎腿扭转式 268上莲花倒立式 270仰卧抱膝式 Part6俯卧正位体式 274后抬腿式 276后板式 278弓式 280半弓式 282眼镜蛇式 284眼镜蛇变形式 286蝗虫变形式 288俯卧飞机扣手式 290飞机扭转式 292桥平衡式 294菱形按压式 296俯卧抬膝式 298俯卧飞机式 300猫变形式 302头立三角式 304头倒立式 306头肘倒立式 308腿分开前俯式 310伏莲式 312下犬式变体 314上犬式 316四肢支撑式 318美梓正位 瑜伽Q&A

<<正位瑜伽圣经>>

章节摘录

版权页：插图：2 检查你的脊椎是否健康 随着生活方式的改变和生活节奏的加快，越来越多的人忙碌一天后，觉得脖子不舒服、肩膀僵硬疼痛、背部疼痛或麻木，专家提醒你，这或许就是你患有脊椎病的信号。

脊椎本身有没有问题，最权威的手段是医生的检测，医生通过问诊、触诊、脊椎X光片等诊疗手段可得出结论。

另外，为了保护脊椎健康，需要经常进行自我检查，以判断个人的脊椎现状。

你可以通过以下的简单测试，判断你的脊椎是否健康：1.鞋后跟常被磨得高低不平、左右不对称，这通常是由于脊椎长轴受压的不均衡或双腿长度不相等造成的。

2.不能完全进行十分舒适的深长呼吸，而呼吸能力的强弱与脊椎的健康紧密相连。

3.下颌上下、左右运动时会发出“卡嗒卡嗒”的声音，这可能是由于颞下颌关节负荷过重，或两侧关节不均衡运动影响两侧颌骨的发育和肌力量的平衡而引起。

4.头部或臀部不能轻松地向两侧扭动或旋转相同的角度，伸展、旋转的范围逐渐缩小。

5.颈部、背部、腰部等更多部位的关节运动时会发出爆裂的声音，多是由于脊椎关节被锁住或卡住了。

6.常有头痛、精神不能很好的集中的情况出现，因为脊椎问题会影响大脑健康。

7.颈、腰、背部及肌肉或关节的软组织经常出现疼痛症状。

8.体质差，对疾病的抵抗力较弱。

脊椎问题可影响神经内分泌系统工作，而神经内分泌系统在抵抗疾病和防止传染方面扮演着重要的角色。

9.向前行走时脚尖会向外展开，这通常是由下部脊椎或髌骨问题引起。

10.感到背和颈部僵硬不适。

11.有驼背、耸肩等不良姿态，这说明身体的中心线已经发生偏离。

12.左右腿长短不一。

如果发现自己有这些情况中的一种或多种，说明你需要向脊椎矫正医生进行咨询。

疗治脊椎，揭秘瑜伽正位奇效 当你发现脊椎有问题时，首先应找脊椎外科医生咨询确诊，并进行有效的治疗。

在治疗的同时或治愈后才可在医生和瑜伽教练的专业指导下有选择性地、有针对性地练习。

这是因为瑜伽并不是万能的，它不是灵丹妙药，但它的确有良好的辅助治疗和预防脊椎病的。

<<正位瑜伽圣经>>

编辑推荐

《正位瑜伽圣经》让你从最基本的正位概念出发，掌握最快捷的正位瑜伽检视法。精心编选百种体式，全面涵盖站姿正位体式、坐姿正位体式、跪姿正位体式、仰卧位正位体式、俯卧位正位体式.....瑜伽天后贴身示范，带您练习最正确的瑜伽。

<<正位瑜伽圣经>>

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>