

<<瑜伽健身>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽健身>>

13位ISBN编号：9787543671911

10位ISBN编号：7543671913

出版时间：2011-6

出版时间：吕翠英、 Ambesh Tyagi 青岛出版社 (2011-06出版)

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>

<<瑜伽健身>>

内容概要

《瑜伽健身》根据体式的功效及姿势将瑜伽分成七组：站姿、坐姿、前屈、后弯、螺旋、倒立、放松。每组均列出了常用的功效性强的代表性体式，方便练习者由浅入深地进入瑜伽境界，适合各种级别的瑜伽练习者使用。

<<瑜伽健身>>

作者简介

作者：吕翠英（印度）Ambesh Tyagi吕翠英，“听海瑜伽”品牌创始人。

因着对瑜伽的热爱和执着，多次赴印度考察、学习和交流，于2006年3月创立听海瑜伽会所，聘请艾扬格（Iyengar）瑜伽流派、世界著名瑜伽大师swamiRudraDev的嫡传大弟子、著名瑜伽师AmbeshTyagi任瑜伽教学总监，长期致力于传播正宗、专业的瑜伽文化和瑜伽理念，让热爱瑜伽、追求健康的朋友不出国门，即可感受到古老的自然养生术——正宗印度瑜伽所带来的身心的愉悦与健康。

AmbeshTyagi，听海瑜伽会所教学总监。

出生并成长于瑜伽发源地、世界瑜伽之都——印度瑞诗凯诗（Rishikesh），从小受到正宗瑜伽文化的熏陶、他生于医学世家，精通医学，从小习练瑜伽，14岁起便跟随世界著名艾扬格（Iyengar）瑜伽流派大师swamiRudraDev习练瑜伽，曾在世界著名的悉瓦南达修行之所（sivanandaAshram）进修。

2006年3月起加入听海瑜伽会所任教学总监。

他将自己的医学经验和瑜伽相结合，独创了医疗性瑜伽、女性调养瑜伽等特色课程。

他对瑜伽极为尊崇和热爱，其瑜伽箴言是“ You given lecime, I will give you healthv life.” 他承诺用自己毕生的精力来追随瑜伽、教授瑜伽、传播瑜伽，让瑜伽的自然疗法为更多的人带来健康和自信。

<<瑜伽健身>>

书籍目录

第1章 瑜伽导论什么是瑜伽八支分法瑜伽瑜伽体式分组练习瑜伽的好处练片瑜伽的注意事项第2章 热身体式：拜日式瑜伽呼吸法腹式呼吸法胸式呼吸法瑜伽手印智慧手印秦手印禅那手印双手合十手印拜日式第3章 第一组：站姿体式关于站姿体式山式山式双臂向上伸展式加强脊柱前屈伸展式下犬式三角伸展式幻椅式树式第一式双角第一式三角扭转伸展式三角侧伸展式三角扭转侧伸展式半月式战士第一式战士第二式战士第三式第4章 第二组：坐姿体式关于坐姿体式手杖式英雄式束角式牛面式至善式简单坐姿莲花式第5章 第三组：前屈体式关于前屈体式头碰膝前屈伸展坐式半英雄前屈伸展坐式半莲花加强背部前屈伸展坐式坐立前屈扭转式背部前屈伸展坐式第6章 第四组：螺旋体式关于螺旋体式半鱼王第一式巴拉瓦伽第一式巴拉瓦伽第二式圣哲玛里琪第三式.....第7章 第五组：后弯体式第8章 第六组：倒立体式第9章 第七组：放松体式

<<瑜伽健身>>

章节摘录

版权页：插图：制戒是超越国家、信仰、年龄及时间限制的戒律，是社会和个人道德的规范，假如不遵守这些规范，就会带来混乱、暴力、欺骗、偷盗和贪婪。

帕坦伽利通过制戒改变了人们思考的方向，从根本上击毁这些罪恶。

制戒包括：1 Ahimsa（非暴力）不仅包含着不杀生的意思，还具有更为广阔的积极观念，即爱。

瑜伽修行者认为自己的错误应该受到审判，而别人的错误应该得到谅解。

用爱和同情展示如何完善自我。

只有那些过着纯净生活的人才能从恐惧中解脱。

2 Satya（真理）真理是行为和道德的最高标准。

它预示着思想、言语、行动的完全真实。

当一个人的思想不再邪恶时，他的言语行为就会充满善意。

3 Asteya（不偷盗）偷盗不仅包括未经允许拿走别人的东西，还包括偷着使用某些物品，或者超出物主允许的时间使用物品，即这里的偷盗还包含了非法挪用、不守信用、管理不善和误用。

从各种贪念中解脱出来，才能避开巨大的诱惑。

贪念会使人变得低微可耻，偷盗很难真正成为财富的持有者。

4 Brahmacharya（自我克制和节欲）自我克制及节欲与一个人独身或已婚无关，只需把它在更好的层面贯彻于日常生活中，没有经历过人世间的爱与快乐，也就无法体会神圣之爱。

瑜伽修行者在家庭中，总是能尽到自己的责任，能够做到自我控制时，他便逐步显示出活力和能量、勇敢的精神和强大的智慧，使他可以和任何一种不公正作斗争。

5 Aparigraha（无妄念）通过遵守无妄念，瑜伽修行者训练自己的大脑不去感受失去或缺少任何东西。而后。

真正需要的东西会在适当的时间来到他的面前。

<<瑜伽健身>>

编辑推荐

《瑜伽健身》：强身健体练就动人体魄，印度大师教做正宗瑜伽！
本套瑜伽丛书由《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本组成，由印度瑜伽大师AmbeshTyagi亲自示范。
在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原理的原则，是一本适合各种级别瑜伽练习者使用的指导书。
同时，这套丛书也很适合专业瑜伽教练作为参考教材使用。

<<瑜伽健身>>

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>