

图书基本信息

书名：<<七彩生活-《瑜伽基础入门全图解》>>

13位ISBN编号：9787546340340

10位ISBN编号：7546340349

出版时间：2010-12

出版时间：张斌 吉林出版集团有限责任公司 (2010-12出版)

作者：张斌 编

页数：191

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>

前言

瑜伽是一种起源于印度的古老运动，风靡全球。

瑜伽的魅力在于通过练习，可以很好地调节身体、心理和精神，使身心达到高度和谐的状态。

瑜伽非常适合现代人练习，它舒缓地伸展、扭转肌肉筋骨，有效地强健并放松全身，消除身体的紧张和疲劳，预防慢性病，减轻身体压力，释放不良情绪。

简单的肢体动作就可以达到强健身体的功效。

瑜伽是当下流行的瘦身妙法，它是一种能够作用于身体深处的运动，通过充分按摩内脏器官，使人体系统达到平衡，加快代谢。

这样身上的赘肉自然就会慢慢减少，身体曲线会变得越老越美。

而且瑜伽还能引导膳食取向，坚持一段时间就会发现饮食喜好从高脂肪食品转向蔬果类绿色食品，这样瘦身的结果就会保持、不反弹。

瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，还是一种平和身心的锻炼，更多的是修炼个人对生活的态度，通过这种运动，在锻炼身心的同时让精神得到提升，从而让你由内到外透出一种迷人的气质。

本书还针对女性特别设计，帮助女性打造完美身材、塑造美丽容颜、修炼完美气质。

书中步骤设计详细，讲解清楚，还特别设计降低难度、增加难度等栏目，让不同程度的瑜伽练习者都能达到最好的练习效果。

走进本书，就像走进瑜伽私塾，深刻感受瑜伽带来的幸福感。

内容概要

《瑜伽基础入门全图解》还针对女性特别设计，帮助女性打造完美身材、塑造美丽容颜、修炼完美气质。

瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，还是一种平和身心的锻炼，更多的是修炼个人对生活的态度，通过这种运动，在锻炼身心的同时让精神得到提升，从而让你由内到外透出一种迷人的气质。

作者简介

张斌，元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修练瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

书籍目录

1 从零开始“恋”瑜伽瑜伽入门第一课 / 8 结识瑜伽 / 8 瑜伽5大主要分支 / 9 瑜伽——最健康的生活方式 / 10 瑜伽达人预备课 / 11 最佳的练习场地 / 11 瑜伽课程设计 / 13 制定你的瑜伽自助课 / 13 活力热身，唤醒生命能量 / 4 瑜伽呼吸法 / 14 瑜伽坐姿 / 18 瑜伽冥想 / 24 瑜伽热身 / 262 简易健身瑜伽为健康加油健脑明目 / 36 金字塔式 / 36 头部放松式 / 38 鱼式 / 39 眼保健功 / 40 眼部按摩式 / 42 强健四肢 / 44 鸟王式 / 44 平板式 / 46 前臂旋转式 / 47 顶峰式 / 48 战士一式 / 50 战士二式 / 51 保养内脏 / 52 肩倒立式 / 52 旁扭式 / 54 仰卧抱腿滚动式 / 55 提高性功能 / 50 虎式 / 56 坐角式 / 58 膝碰耳犁式 / 60 双腿背部伸展式 / 62 双人V字式 / 643 美容塑身瑜伽打造完美曲线美容护肤瑜伽8式 / 66 拜日式 / 66 鹭式 / 70 狮子第一式 / 72 狮子第二式 / 73 肩倒立式 / 74 鬼脸瑜伽 / 76 防皱按摩式 / 78 倒立三角式 / 80 减肥塑身瑜伽17式 / 82 单腿交换伸展式 / 82 叩首式 / 83 颈部旋转式 / 84 鸟王式 / 86 半脊柱扭转式 / 88 蜥蜴式 / 89 骆驼式 / 90 加强侧伸展式 / 92 扭转腰式 / 94 三角扭转式 / 95 船式 / 96 拱桥式 / 97 后抬腿式 / 98 半蝗虫式 / 99 幻椅式 / 100 踮脚蹲式 / 101 双角式 / 1024 快乐怡情瑜伽做幸福女人振奋精神 / 104 摇篮式 / 104 轮式 / 106 弓式 / 108 风吹树式 / 109 风车式 / 110 站立前屈式 / 111 缓解压力与紧张 / 112 双腿背部伸展式 / 112 前伸展式 / 114 婴儿放松式 / 115 排解焦虑、抑郁116 蛇击式 / 116 敬礼式 / 118 侧犁式 / 120 上狗式 / 121 母胎契合法 / 1225 强体祛病瑜伽应对身体红灯头晕头痛 / 124 犁式 / 124 头倒立式 / 126 头部放松式 / 128 叩首式 / 129 眼睛腹痛 / 130 眼部按摩式 / 130 眼保健功 / 132 肩颈酸痛 / 134 狮子式 / 134 坐山式 / 136 鱼式 / 137 牛面式 / 138 蛇王式 / 139 腰背疼痛 / 140 风吹树式 / 140 加强侧伸展式 / 142 门闩式 / 144 圣哲玛里琪一式 / 146 椅上骑马式 / 147 腿脚酸胀 / 148 踩单车式 / 148 顶峰式 / 150 蹲式 / 152 树式 / 154 神猴哈努曼式 / 155 关节僵硬 / 156 上直角式 / 156 半莲花站立前屈式 / 157 手脚冰凉 / 158 云雀式 / 158 五指伸展式 / 160 脚心放松式 / 162 气功暖身式 / 163 跪姿舞蹈者式 / 164 生理痛 / 166 花环式 / 166 磨豆式 / 167 心慌紧张 / 168 鹤禅式 / 168 三角扭转式 / 170 鸟王式 / 171 困倦疲乏 / 172 摇摆式 / 172 鸽子式 / 174 铲斗式 / 176 鳄鱼式 / 177 火眠 / / 178 眼镜蛇式 / 178 束角式 / 180 一点凝视法 / 182 飞燕式 / 183 食欲不振 / 184 半蝗虫式 / 184 上脊柱式 / 185 便秘 / 186 卧十字式 / 186 上犬式 / 188 肩倒立式 / 189 摩天式 / 190 单腿侧伸展式 / 191

章节摘录

插图：瑜伽课程设计为自己设计瑜伽课程，一般要把握以下几个重要原则：1.要适当安排热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。

2.练习瑜伽体位之前，应先采用瑜伽呼吸法，使身心尽快平静下来。

3.先练习简单的体位，再练习难度大一些的体位，避免身体拉伤。

4.根据自己身体状况设计有针对性的瑜伽体位。

比如想结实腰腹，就可以多练习一些针对腰腹的瑜伽体位。

5.练完瑜伽后一定要进行放松练习，让身心恢复到最佳状态。

制定你的瑜伽自助课根据时间段来制定清晨清晨起床洗脸刷牙后，可练瑜伽冥午间想或拜日式，会有神清气爽之感。

午间午餐之前练习瑜伽可消除疲劳、提高工作效率。

推荐猫伸展式或背腿伸展式等瑜伽体位。

下班后工作一整天之后，肩、颈、腰、背等身体部位很容易出现酸胀感，这时最好选择一些能拉伸肩、颈、腰、背的瑜伽体位进行练习，如狮子式、半脊柱扭转式、三角伸展式或新月式等。

临睡前睡前练习瑜伽有放松精神和改善睡眠质量等作用。

推荐坐姿背部伸展、抱腿式或拱桥式等瑜伽体位。

此外还可以试试瑜伽呼吸法和瑜伽冥想。

编辑推荐

《七彩生活·瑜伽基础入门全图解》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。

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>