

<<印度瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<印度瑜伽>>

13位ISBN编号：9787564404970

10位ISBN编号：7564404973

出版时间：2010-12

出版时间：北京体育大学出版社

作者：Shiva Prasada 等编著

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>

## <<印度瑜伽>>

### 内容概要

本书是印度瑜伽国际联合会向瑜伽爱好者介绍系统瑜伽标准练习教学的教程之一。  
本书内容摘选自印度瑜伽国际联合会全套标准教学练习的一系列讲座演示资料。

此课程是专门为初学者和那些进行瑜伽基础课程教学的瑜伽导师设计的。  
学院也为需要继续深造的人士举办和讲授初级、中级和高级课程。  
这是一本图示性的书，作为参加瑜伽课程学员的指南，包含了瑜伽体位法中部分精选内容。  
本书将用适当的方式指导学员完成功课、练习体式 and 调息。

## <<印度瑜伽>>

### 作者简介

孙天舒，国际注册高级瑜伽培训师，印度瑜伽国际联合会教学部主要负责人，印度瑜伽国际联合会高级瑜伽翻译，简瑜伽主题俱乐部主要创办人。

Shiva Prasada，印度瑜伽大赛三冠军，印度瑜伽国际联合会中国巡回讲学大全，印度瑜伽国际联合会中国区首席培。

## &lt;&lt;印度瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

- 前言
- 总论
- 第一部分 体式练习
  - 第一节 站立体式
    - Thadasana山立式
    - Utkatasana幻椅式
    - Vrksasana树式
    - VirabhadrasanaII战士第二式
    - VirabhadrasanaI战士第一式
    - Utitha thrikonasana三角伸展式
    - Utthita Parsvakonasana三角侧伸展式
    - Digasana坐标式
    - 加强站立体式
    - 三角扭转伸展式
    - 三角扭转侧伸展式
  - 第二节 俯卧体式
    - Makarasana蝗虫式变体
    - Dhanu rasana弓式
    - 加强俯卧体式
    - 直板式
    - 蛙式
  - 第三节 坐立体式
    - Ustrasana骆驼式
    - Paschimottanasana双腿背部伸展式
    - Janu Sirsasana单腿背部伸展式
    - Poorvothanasana后仰支架式
    - Vakrasana脊柱扭转式
    - Ardhamasthendrasana半鱼王第一式
    - 加强坐立体式
    - 坐角式
    - 束角式
  - 第四节 腹式
    - Utitha Hastha merudandasana上身抬起30度
    - Jatara Parivarthasana卧扭转放松式
    - 加强腹式
    - 完全船式
  - 第五节 倒立和仰卧体式
    - Halasana犁式
    - salamba Sarvangasana肩倒立式
    - Setubanda Sarvangasana桥式肩倒立
    - Utanasanaa鱼式
    - Chakrasana轮式
    - salamba sirsasana头倒立
    - 加强倒立和仰卧体式
    - 双膝碰耳犁式

<<印度瑜伽>>

桥式第二式

第六节 循环体式

Sansalutation1 : 太阳致敬式1

第二部分 呼吸控制法

乌加依呼吸控制法3

乌加依呼吸控制法4

乌加依呼吸控制法5

经络清洁呼吸控制法

## &lt;&lt;印度瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：对初学者来说，弓背是用俯卧位引出的，因为在俯卧位，背部的弓形是由脊柱的外部肌肉形成的。

先做这个容易的阶段。

学员的脊柱必须很强壮才能做进一步的弓背体式。

如果在弓背的时候背痛，尤其在俯卧位时，这说明或者脊柱有缺陷或者脊柱肌肉有问题。

这提醒学员要纠正其它体式中的缺陷。

解除背部的僵硬和疼痛，它们对腹部产生有序的按压，有助于消化，即使背部弯成弓形，腹部的压力能增强腹部器官。

脊柱获得更大的空间，胸腔扩展，肺活量增加。

另外的作用是增强背部和外侧脊柱肌肉。

骆驼式是高级后弯体式的预备体式。

从这两个体式中，有很多东西帮助我们了解脊柱的曲度和脊柱肌肉的不平衡。

它能够调整、纠正和重建背部肌肉，增强肺、心、肝、肾和胰腺等脏器的功能，令它们能承受后弯伸展所产生的压力。

在做后弯伸展式，学员经常觉得气短、过度通气、呕吐感、恶心、头痛、不适以及背痛。

因此，有些人怕做背弯动作。

它们觉得恶心、眩晕，好像得了头晕病。

这主要是因为脊柱肌肉的僵硬和肝脏的活力不够。

这两个体式为你做好了身体上和心理上的准备，并解除这些障碍。

女士在经期和妊娠期，应避免做这一组体式。

但是，如果你按正确的方法练习后弯，通过小心练习先前提到过的体式，那么就不会出现上述问题。

后弯的吸引力常常使人不加辨别地练习后弯动作。

因此，在试图练习这些体式前，巩固先前已经学过的体式。

<<印度瑜伽>>

编辑推荐

《印度瑜伽》：系列培训教材之1。

<<印度瑜伽>>

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>