

<<健康瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<健康瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058939

10位ISBN编号：7807058935

出版时间：2009-1

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

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>

## <<健康瑜伽>>

### 内容概要

来自古老印度的健康哲学，根据中国人体质编排，重塑健康体魄，让生命更富青春活力！

针对人群：体弱多病者（呼吸道疾病、高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肠胃病、接受化疗患者……）、各种慢性病患者、亚健康人群、所有希望生活更健康美好的人士。

本书所介绍的瑜伽能唤醒人体自愈能力，疏通全身经络，增强内脏器官功能，有效调节神经系统和内分泌系统，改善血液循环、舒展筋骨、消除身体疼痛与疲劳。

使病变的器官逐渐被修复，恢复正常功能，迎来更加健康和充满活力的人生！

本书由国际瑜伽协会强力推荐。

适合体弱多病者、各种慢性病患者、亚健康人群以及所有希望生活更健康美好的人士阅读。

## &lt;&lt;健康瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

瑜伽奇效和戒律 你能从瑜伽得到什么 你需要做什么 瑜伽可以为你解决什么特殊的问题 练习瑜伽时应注意什么用瑜伽调气养生 “气”混乱会导致疾病 调“气”的五种实践法 瑜伽所重视的“禁戒劝戒” 调整每日的饮食生活瑜伽和健康 手指运动的影响 脚运动的影响 运动的中心——腰骨与腰筋 康体瑜伽的哲学分析瑜伽呼吸法 呼吸与身心 瑜伽呼吸法的能量功效理疗康体瑜伽标准课程 一、拜日式连续动作 二、呼吸系统 狮子的姿势 莲花式 三、循环系统 倒转的姿势 立肩的姿势 休息的姿势 张开胸与腋下姿势 四、消化系统 头部倒立的姿势 三角的变形姿势 婴儿的姿势 鳄鱼姿势 猫的姿势 吉祥的变形姿势 猴王的姿势 五、内分泌系统 杜鹃鸟的姿势 挺胸的姿势 六、泌尿系统 扭转的姿势 射手的姿势 七、生殖系统 脚朝上身靠近的体位 蚱蜢的姿势 英雄的姿势 鸽子姿势(基本型) 弓的变形姿势 伸赢背面的姿势 八、运动系统 向前弓脚 手指的灵活 蹲在脚趾上 向后伸展手腕的运动 天鹅的姿势 侧边伸展 打月腿的姿势 休息的姿势 手指的运动 鹭鸶的姿势 九、神经系统 休息的姿势 三角姿势 冥想

## &lt;&lt;健康瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：呼吸与身心大家只知道如果没有了呼吸，几分钟内人便会死亡，但大家多半不知道如何正确呼吸，以致养成了不良习惯，只用到一小部分的呼吸量。

呼吸与血液循环Breath and blood circulation人每天活动所需的能量都来自于所吃的食物。

食物进入人体后，细胞会把它分解成简单的元素，以释放能量、水及二氧化碳等物质，这就是新陈代谢过程，而这样的过程需要氧来完成。

当我们吸气时，空气进入肺里，在氧被血液吸收的同时，二氧化碳也由血液交换到肺部，在呼气时排出。

血液载着满满的氧气回到心脏，然后传输到其他部位，以进行代谢作用。

脑部神经系统的代谢率高 脑中需要大量的氧气供应颈动脉将血液带往脑部 颈静脉将无氧血带回心脏

静脉将血从身体带回心脏 动脉携带有氧血流向身体各部位肺是进行气体交换的地方 横膈膜下移让肺

吸进空气 氧的移动Movement of oxygen氧在血液里的移动是靠红血球运送的。

红血球里含有一种蛋白质血红素，会与氧结合，让氧能借着血液流动到达身体各部位，以利细胞使用

。红血球：Red cell红血球由一连串的血红素组成，血红素是一种含铁蛋白质，当它跟氧结合时就呈现红色。

心理方面Psychological脑细胞的新陈代谢率很高，因此脑部比其他部位都需要氧。

当人处于紧张状态时，深呼吸是最好的放松方法。

如果氧气不够，脑会丧失平衡感、专注力及情绪控制力。

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>