

<<零基础瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<零基础瑜伽>>

13位ISBN编号：9787811004557

10位ISBN编号：7811004550

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：成善继编

页数：103

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>

<<零基础瑜伽>>

内容概要

如果你想拥有健美的身材、良好的心态、优雅的气质，那么请阅读本书。

瑜伽这门学科，博大精深。

本书将以简练的语言、精美的图片，为你介绍瑜伽。

第一章，以师生对话的形式，通过八个问题，揭开瑜伽神秘的面纱，阐释瑜伽魅力五千年经久不衰的奥秘所在。

第二章，以教学的方式，从入门、初级、中级到高级，由浅入深地展示瑜伽，讲述瑜伽是调理身心平衡的生命智慧。

适合不同年龄、不同性别、不同基础的读者。

从活动各关节入手，循序渐进地柔软脊椎，关节打开了，就可练一些有难度的动作。

这是瑜伽大师沈维德老先生教授学生的宝贵经验。

可操作性强，便于自学，是本书的特色。

《零基础瑜伽》将给你带来轻松的感觉，艺术的享受，哲理的启迪。

<<零基础瑜伽>>

书籍目录

第一章 师生对话，魅力瑜伽 为什么现在练瑜伽的人越来越多了？

为什么说瑜伽是“亚健康”的克星？

《瑜伽经》认为“什么是瑜伽”？

瑜伽也会思考自己吗？

瑜伽和其它健身法的主要区别是什么？

练瑜伽有年龄限制吗？

身体柔韧性差，达不到“标准”怎么办？

练瑜伽有哪些注意事项？

第二章 瑜伽是调理身心平衡的生命智慧——魅力瑜伽教程 和瑜伽第一次亲密接触——瑜伽轻松入门

让瑜伽进入自己的生活——初级瑜伽教程 瑜伽是一种健康的生活方式——中级瑜伽教程 掌握自己身

体和生命的智慧——高级瑜伽教程 瑜伽是学会控制意识的转变——瑜伽呼吸和冥想 瑜伽是一种自我

约束的生活哲学——瑜伽的饮食后记

<<零基础瑜伽>>

章节摘录

第二部分 让瑜伽进入自己的生活——初级瑜伽教程健康、幸福的人与阴郁、倒霉的人，二者之间的差异是如何形成的呢？

选择！

前者选择乐观主义，遇事见到善，期待着最好的可能性；后者选择悲观主义，遇事只看见消极的一面。

“生活像镜子，你笑她也笑，你哭她也哭。

”我们经常祝他人：心想事成。

其实，您也可以天天祝您自己心想事成。

一个人经常使用的词语对自己的思想具有很强的作用力，而思想又会影响自己的身体健康。

心理学家认为：想象是心灵最了不起的功能之一。

但是，要看你的下意识能否接收到它。

消极思想者，往往是“不可能”类型的人。

积极思想者习惯于接受新思维，正如所谓：“有志者事竟成。

”插图：

<<零基础瑜伽>>

后记

六年前，一个夏天的清晨，路过外滩，见一位老先生在锻炼。老人柔软如二岁小孩，灵活如杂技演员，肌肤光滑，神采奕奕，晨曦下给人以“返老还童”之深刻印象。

以后，多次经过外滩，寻找这位老先生，但是再也没有发现他。

那时，他在聚精会神地练功，不便于打扰，不能问他尊姓大名；忘了带照相机，没法给他留下精彩的瞬间。

后来想想也是：自己与瑜伽的缘分未到吧！

过了两年，一个偶然的机，在公园里又遇见了他，他和他的学生们正在练习瑜伽。

待他们休息之际，请教他，什么是瑜伽？

老先生给我看一本小册子，上面印着他的一些瑜伽姿势和体会。

老先生六十二岁开始自学瑜伽，十余年如一日。

以后我常去看他和他的学生们，和他们谈瑜伽，向他们学瑜伽。

也道是：一见如故。

本书中的瑜伽MM，正是老先生的一位最年青的学生。

一天，她在一块大石头上练习，我给她试拍了几张，她和她母亲看到印出来的照片，非常满意：“看了你拍的照片，那些过去拍的照片都不能要了！”

我想，瑜伽并不是那么神秘，也不是那么高不可攀。

瑜伽并不宣扬某种宗教。

瑜伽通过提升体能和意识，帮助人们充分发挥自身的潜能。

瑜伽有益于人们的身心健康，有益于人类社会，为何不把瑜伽通俗、形象、深入浅出地介绍给读者们？

！

瑜伽是一门“放松”的科学，瑜伽的书应给读者带来轻松的感觉；瑜伽是一门“控制意识转变”的学问，瑜伽的书应给读者带来哲理的启迪；瑜伽是一门“塑身”、“静心”的艺术，瑜伽的书应给读者带来“美” 享受。

<<零基础瑜珈>>

编辑推荐

如果你想拥有健美的身材、良好的心态、优雅的气质，那么请阅读本书。

本书给你带来轻松的感觉，艺术的享受，哲理的启迪。

八大问题，揭示了瑜伽五千年经久不衰的奥秘所在，由浅入深地展示瑜伽，可操作性强，便于读者自学。

只要在你的心中播下一颗“瑜伽种子”，她将会伴随你漫长的一生。

只要在你的心中播下一颗“瑜伽种子”，她将会伴随你漫长的一生……

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>