

<<再版瑜伽圣经>>

图书基本信息

书名：<<再版瑜伽圣经>>

13位ISBN编号：9787040356519

10位ISBN编号：7040356511

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：《高端阅读》编写委员会 编

页数：312

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>

<<再版瑜伽圣经>>

前言

从现在开始练习瑜伽吧！

金子在烈火中越燃烧便越纯净，因为烈火可以除去掺入其中的一些杂质。

而瑜伽则可以称得上是燃烧不利因素、净化身体的一把“火”。

随着世界的工业化和现代化进程的不断推进，生活中便利的辅助工具越来越多。

商店里无论什么款式的衣服都能买得到，流水线上加工包装的食物味道也很不错，人们住的是温暖舒适的楼房，出门有汽车、火车和飞机这些便捷的交通工具……然而，在远离自然的现代化生活中，过早衰老、腰酸背痛、神经衰弱、心悸失眠……这些身体和精神上的不适渐渐成了人们生活中的困扰。

国内外都曾对现代人的健康状况做过调查，发现符合健康标准的人仅仅占人群总数的15%左右。

也就是说，有高达85%的现代人处于患病或者亚健康的状态，除却上了年纪的老年人，很多年轻人也早早跨进了“健康负翁”一族。

同时，美国的一项调查显示，近50年以来，虽然这个国家的财富一直在增长，但感到幸福的人群比例却并没有太大的变化，甚至出现了略微的下降。

1950年，有7.5%的美国人认为自己“非常幸福”，50年后，这一比例已经降到了6%，而他们的人均GDP却已大幅增长。

究竟是什么夺走了我们的健康和幸福？

仔细分析就不难发现，是在节奏过快的现代生活中心灵和身体所承受的双重压力。

而印度文化最绚烂的代表--瑜伽，经过了数千年的积淀和考验，被证明在调节身心方面具有独特的优势。

瑜伽一词是梵文“yoga”的音译。

“yoga”的原意是一种名为“轭”的工具，这种工具是用来驾驭和控制牛马的，因此又引申为“联结、和谐、统一、平衡”之意。

也就是说，瑜伽练习的终极目标是身、心、灵三者的和谐统一。

在瑜伽最重要的三个修行方法--姿势练习、呼吸法和冥想法中，练习者就是通过对肢体、呼吸和意念的控制，来帮助自己的身、心、灵达到和谐统一。

这种对身心的控制就像一把烈火，将过度的欲望、沉重的压力、不和谐的生活方式全部燃烧干净，给生命留下健康的身体、质朴的心灵和纯粹的快乐。

虽然瑜伽是很多人钟情的锻炼方法和生活方式，但是让生活忙碌的现代人停下匆忙的脚步，抽出大段时间到瑜伽馆中拉伸、扭转身体的确有些困难。

所以我们精心编写了这本书，针对现代人最为关心的美容塑形方法和最容易遇到的健康问题，挑选了最经典的瑜伽姿势，再配上详细的动作分解图，让您不用出门，在家也可以轻松练习，享受瑜伽的魅力。

另外，我们对练习瑜伽的准备工作和可能遇到的问题都作了详细的系统性阐述，让您的练习过程更加安全有效。

请您在打开这本书之前稍作停留，审视一下自己的生活中是不是存在这样的情况：工作越来越出色，体质却越来越弱……

<<再版瑜伽圣经>>

内容概要

《再版瑜伽圣经》针对现代人最为关心的美容塑形方法和最容易遇到的健康问题，挑选了200多个经典的瑜伽姿势，再配上详细的动作分解图，让您不用出门，在家也可以轻松练习，享受到瑜伽的魅力。

另外，我们对练习瑜伽的准备工作和可能遇到的问题都作了详细的系统性阐述，让您的练习过程更加安全有效。

强筋健骨、修身养性、防治疾病、排毒养颜、瘦身塑形……您相信这诸多功效可以集中在一项运动中体现出来吗？

或许您不信，但这的确是真的，这项神奇的运动就是瑜伽。

虽然瑜伽是在近年来才风靡世界的，但事实上，它却有着至少五千年的历史。

早在没有文字记载的远古时代，瑜伽已通过言传身教的师徒教授形式传承了下来，并在数千年的时间里让一代又一代的瑜伽修习者从中受益。

<<再版瑜伽圣经>>

作者简介

《高端阅读》编写委员会由几十位出版社资深编辑及策划人组成，是一支庞大而经验丰富的团队。他们在出版行业都有成功的策划经验和扎实的编辑功底，对市场中的图书有很强的把控能力，曾多次成功推出了多套市场销售极佳的丛书，在业界赢得了很好的口碑。

<<再版瑜伽圣经>>

书籍目录

Chapter1 我们都该练瑜伽 感受瑜伽，从一个故事开始 什么是瑜伽？

· 一门古老的学科 · 一门不断发展的学科 · 一门修炼身心的学科 瑜伽的能量 · 健康的能量 · 美丽的能量 · 调养心灵的能量 我们都可以练瑜伽 Chapter2 开始瑜伽的魅力之旅 练习前的准备——营造理想的瑜伽环境 · 选择合适的时间和地点 · 准备瑜伽练习的辅助用品 · 一定要知道的练习安全知识 · 瑜伽练习者的常见误区 热身练习——把全身关节都打开 · 屈肘 · 颈部练习 · 旋腿 · 半蝶式活动 · 屈膝和摇膝 · 屈趾屈踝旋踝 · 拜日式 洁净功——用洁净的身体修行 · 水洗洁肠术 · 水洗清鼻术 消化刺激术 瑜伽断食法 瑜伽坐姿——倾听内心的声音 简易坐 莲花坐 半莲花坐 至善坐 吉祥坐 霹雳坐 收束法和契合法——控制生命之气 收颌收束法 收腹收束法 会阴收束法 手指契合法 筒式舌锁契合法 乌鸦契合法 呼吸法——空气和生命的互动 胸式呼吸 腹式呼吸 完全瑜伽呼吸 霹雳坐吹气式 冷却调息法 心灵呼吸功 纳地净化功 蜂鸣调息法 冥想——抛却尘世的杂念 A—U—M 语音冥想 玛哈曼陀罗 放松功——让身心得到完全栖息 仰卧放松功 俯卧放松功 鳄鱼休息式 婴儿式 鱼扑式 瑜伽饮食——顺其自然的素食 Chapter3 身心调整瑜伽 帮助睡眠 青蛙放松式 简易鱼式 炮弹式 缓解压力 平衡式 抬肩式 站立后弯式 消除疲劳 大旋转式 展肩式 单腿肩倒立式 消除紧张 三角前弯式 上抬脚式 圣哲康迪亚式 消除抑郁 脊柱伸展式 双角式 乌龟式 消除烦躁 单腿前屈式 母胎契合法 简易箭式 恢复活力 蝎子式 上轮式 秋千式 平静心绪 坐山式 伏莲式 鹤禅式 保持头脑清醒 手臂伸展式 指关节运动法 脚尖独立式 培养耐心 跳水式 手臂旋转式 吹笛式 集中注意力 树式 站立头触膝式 侧撑式 提高记忆力 铲斗式 轮式 身腿结合式 Chapter4 消解亚健康瑜伽 便秘 前伏式 鸭行式 船式 肠胃不适 推磨式 弓式 鸵鸟式 肩颈酸痛 蜂雀式 风吹树式 钟摆式 头痛 头部放松式 卧鱼式 扭脊俯卧式 腰酸背痛 猫伸展式 扭脊式 摇篮式 手脚冰凉 五指伸展式 抱膝伸展式 幻椅式 经期不适 顶峰式 侧腰伸展式 束角式 身体浮肿 三角侧屈式 身躯转动一式 睡蛙式 腿麻抽筋 上犬式 半蝗虫式 盘腿前弯式 关节僵硬 英雄式 牛面式 舞蹈式 性欲低下 坐三角转动式 奔马式 扭背双腿伸展式 Chapter5 瘦身塑形瑜伽 瘦脸 鼓腮式 美化颈部曲线 腹部按摩功 眼镜蛇扭转式 孔雀鸽子式 打造性感美背 吉祥身印式 直角式 半莲花坐前屈式 塑造优雅香肩 左右拉手式 英雄式变式 手臂斜拉式 纤细手臂 牛面式变式 侧拉式 鹰式变式 丰胸 掌心互推式 金刚展胸式 眼镜蛇攻击式 纤腰 转腰式 前屈式 手枕式 平坦小腹 战士第三式 腹部扭曲式 加强V字式 翘臀 前伸展式 鳄鱼式 倾斜桥式 修长双腿 脚尖平衡式 单腿及头式 弓箭手式 美化全身线条 擎天式 鸽子式 鹰式 Chapter6 美容抗衰老瑜伽 Chapter7 日常养生瑜伽 Chapter8 防治常见病瑜伽

<<再版瑜伽圣经>>

章节摘录

版权页：插图：旋腿预备姿势 仰卧，两膝弯曲，脚掌贴地，两臂置于体侧，自然呼吸。

练习步骤 1左腿抬离地面，膝部保持挺直。

然后用左腿做5~10次顺时针方向的旋转运动。

2稍停，继续用左腿做5~10次逆时针方向的旋转运动。

然后改换右腿重复上述练习。

(图1) 3休息片刻，然后将两脚并拢，一齐升离地面，先做5~10次顺时针方向的旋转运动，再做5~10次逆时针方向的旋转运动。

此动作叫开瓶式旋转，双脚依次屈腿，一条腿一条腿地向上抬起。

(图2) 4回复仰卧的姿势，做几分钟仰卧放松功(参见55页)，直到全身完全放松，呼吸恢复正常为止。

练习效果 旋腿式能增强两腿和髋部的肌肉群，并有效地按摩腹部器官，有助于排除肠道中的废气，可辅助治疗消化不良和便秘症状。

注意：不管单腿旋转，还是双腿旋转，尽可能保持骨盆稳定，臀部不要离开地面。

<<再版瑜伽圣经>>

编辑推荐

《再版瑜伽圣经》是针对现代人最关心的健康问题，精心挑选经典的瑜伽姿势，配合详细的动作分解图而编写的。

让您在家也可以轻松练习，享受瑜伽的魅力。

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>