

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501973620

10位ISBN编号：7501973628

出版时间：2010-1

出版时间：轻工

作者：韩俊

页数：157

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

说到抱朴守真的价值取向，崇俭抑奢的生活信条，慈爱和同的处世方式，顺应自然的行为原则，大家想到的可能是中国传统的儒、释、道哲学。

其实，古老的东方哲学形同一脉，源自印度的瑜伽同样以超然的生活态度给人们指出、了一条心路，启迪我们重新认识自我，正确处理人与人、人与社会、人与自然之间的关系。

不同的是，瑜伽更有本领把深邃的哲理智慧以人们乐于接受的方式导入生活，让我们在不知不觉间趋近那些大道微义。

比如瑜伽体位，就是这样一种让人喜闻乐见的形式。

我们在姿势的流转间收获健康，培养气质，赢得美丽，同时舒缓了负面情绪，言行举止更为端正。

有过练习经验的朋友都会发现，一段时间后，心态变好了，心胸更宽广了。

当我们变得可亲，世界也就变得可爱，正因为这些良好的改变，我们会发现周围的一切开始变得美好。

## <<瑜伽>>

### 内容概要

这本书里，我尽力秉承瑜伽的平易宽和，令厚重的经典回归生活。为方便练习，我将常用的体位法组合成入门、初级、中级、高级四组，可以分别作为四套完整的瑜伽体位课（当然，要在将每个动作熟练掌握后才能进行）。

让我们从体位练习中，认识瑜伽是怎样将生理、医理、生活哲学完美地融合，体会瑜伽如何改掉令我们衰弱与不安的坏习惯，感悟瑜伽如何引导我们顺应自然。

## 作者简介

韩俊，禅悦国际瑜伽中华区教学总监，中国瑜伽式管理培训第一人，《都市女报》瑜伽栏目撰稿人。结缘瑜伽20余年，致力于瑜伽事业的推广和普及，参与并运作禅悦瑜伽项目，作为唯一被团中央、中国劳动社会保障部、中国消协共同推荐和推广的瑜伽项目代表，其倡导的健康新理念，为瑜伽在中国大陆的推广起到了积极作用。

多次组织大型瑜伽培训活动，并独创性将瑜伽融入企业管理中，目前，已为多家跨国公司国内著名企业进行过瑜伽式管理培训课程，其指导研究的多项课题得到国家有关部门的重视。

## &lt;&lt;瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

## 瑜伽 受益终生的完美运动

- 穿越5000年的生活艺术

- 瑜伽带给生活的启示

- 正确定义瑜伽

- 解构瑜伽八支

- 从初学到高手的三个阶段

## 初学者 这样开始

- 了解自己

- 找到适合的瑜伽流派

- 必要的准备

- 循序渐进，安全第一

- 避开7个瑜伽误区

## 热身运动

- 手部练习 ( Hand Exercises )

- 变体山式 ( Parvatasana )

- 变体肩旋转式 ( Shoulder Gyration )

- 肩肘功 ( Elbow Exercises )

- 单臂风吹树功 ( Tiryaka Takasana )

- 半闭莲变体 ( Ardha Padmasana )

- 脚部练习 ( Toe Exercises )

- 膝旋转弯曲式 ( Knee Rotation&Flexing Exercises )

- 半莲花膝部练习 ( HalfLotus Knee Exercises )

- 单腿背部伸展式 ( Jana Sirsasana )

- 休息充分，能量充盈

- 仰卧放松功 ( Savasana )

- 瑜伽休息术 ( Yoga Nidra )

## 收功唤醒

## 入门 适合所有人的10个简易姿势

- 山立功 ( Tadasana )

- 颈功 ( Neck Exercises )

- 肩旋转功 ( Shoulder Gyration )

- 腰转动功 ( Kati Chakrasana )

- 克尔史那姿势 ( Krsnasana )

- 简易双角式 ( Ardha Dwi Konasana )

- 弦月式 ( Ardhachandrasana )

- 怪异式 ( Awkward Pose )

- 猫式 ( Madariasana )

- 简易反船式 ( Viparita Navasana )

## 初级 体验瑜伽的惊喜

- 简易坐 ( Sukhasana )

- 初级体位前热身组合

- 磨豆功 ( Udarakarshanasana )

- 简易扭拧式 ( Ardha Matsyendrasana )

- 初级双腿背部伸展式 ( Pash chimottanasana )

- 半轮式 ( Table Pose )

<<瑜伽>>

简易水鹤式 ( Upavistha Konasana )  
转躯触趾式 ( The Torso Twist Toes Touch )  
束角式 ( Baddha Konasana )  
坐式腰背强壮功 ( Back—muscles Exercises )  
肩放松功 ( Ardha Comukhasana )  
髋曲肌伸展式 ( Hip Flexors Stretch )  
树式 ( Vrksasana )  
三角伸展式 ( Trikonasana )  
战士第二式 ( Virabhadrasana )  
虎式 ( Vyaghrasana )

.....

中级 解放身体、收获健康  
高级 让心灵更自由  
精髓 领悟瑜伽  
附录 本书体位法分类索引

## &lt;&lt;瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

瑜伽带给生活的启示 瑜伽是一门仁术，它源于一种根本的、深沉的爱，源于一种沉静力量，而这些，又被瑜伽落实在了无数的生活细节上。

在诸多的瑜伽生活习惯中，现选择了施化难陀大师的20条指引，包含了所有瑜伽生活习惯的要义。

1.清晨时段：如果你有晨练习惯，最好每天清晨四时起床（按中医的经络流注养生来讲，初学者最好是五点以后），在这个时段进行瑜伽练习能迅速获得最大益处。

2.体位法：选用莲花坐、至善坐、平常坐其中一种坐姿来进行唱诵或冥想，面向东方或北方，时间慢慢增加。

修习倒立与肩立来保持健康与能量。

经常做轻松的体位运动。

做20个舒适的呼吸法，修习呼吸法时不要让自己过劳。

3.唱诵：可持诵任何瑜伽语音，例如单纯oM声，又或其他，这要视乎个人的喜爱与倾向。

4.饮食：尽量进食新鲜原始的食物。

放弃过多的调味料。

注意不要过饱。

每年一两次放弃自己最爱的食物十天。

进食简单的食物，牛奶水果有助冥想。

进食目的是维持生命。

不要把进食视为享乐。

不要浪费食物。

非素食者可尽量减少吃肉，这对修行有很大的帮助。

5.冥想：给自己一个可以独处的空间，养成冥想的习惯。

6.研经：每天给自己1小时读好书的时间，并用纯洁的心思来反省。

7.提升内心：使用积极的语言，并可借助有效的格言警句保持积极心态。

这会有效提升内心状态。

8.梵行（贞洁）：非常小心保存生命的能量，不可有不负责的性行为。

9.善行：经常根据个人的能力做一些善事。

10.结交良朋：远离坏朋友、烟酒毒品、赌博与肉食。

经常接近圣贤良善之人。

11.禁食：如果可能，可以养成定期断食的习惯。

12.念珠：把念珠随身带着，随时提醒自己读书唱诵。

13.禁语：如可能，每天给自己2小时禁语，在禁语时不打手势与做表情。

14.言语纪律：无论付出任何代价都讲真话。

少说话，说甜言（正面的话）。

经常说一些鼓舞的话，永远不要说诅咒、批评或令人泄气的话。

对小孩或下属永远不要疾言厉色。

<<瑜伽>>

媒体关注与评论

从零开始，练瑜伽可以很简单！

——禅悦瑜伽教练导师汪峰 我的教练告诉我什么都不能勉强，包括身体和精神，每天一两个小时瑜伽生活，我感觉最深的是一种精神的沉淀和提升 ——禅悦瑜伽会员奥地利沃根葡萄酒中国首席代表 Angelika Men 女士 跟着韩俊老师练瑜伽，收获的不仅是身体的健康，更是身心灵的均衡与和谐。

——《青年记者》杂志编辑陈衍焜

### 编辑推荐

1.内容专业，图文并茂：本书以精美、准确、简洁的图文表现来循序渐进、逐步提升地带领瑜伽练习者从初学到完成高难度动作，高品质、高操作性地满足读者需求。

2.循序渐进，指导性强：用生动、易懂的语言介绍瑜伽，和对于初学者应做哪些准备；然后按照初级、中级到高级划分，将每种体位用简洁的语言和专业连贯的图片进行拆分讲解，方便读者参照练习。

而且每个级别的练习连贯起来，都能成为一套完整的习练课程。

3.作者权威：韩俊作为中国瑜伽式管理培训第一人、“禅悦瑜伽馆”的创始者，拥有多年瑜伽教练经验的作者来亲自撰写本书，将大大提升本书的专业与权威性。

4.超值附赠DVD光盘：附赠光盘演示，适合读者对照练习，增加图书本身价值和实用性。

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>