

<<瑜伽双运>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽双运>>

13位ISBN编号：9787504845443

10位ISBN编号：7504845442

出版时间：2005-5-1

出版时间：农村读物出版社

作者：张慧军,王文利

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>

<<瑜伽双运>>

内容概要

瑜伽双运——体味幸福在彼此心中流动的感觉。

内涵丰富——冥想、热身、呼吸、放松，导入浪漫、温馨的瑜伽双运的修炼。

强身健体——调形、调息、调心，调动自身的各种机能，使内与外得到调和、通畅。

美容塑身——光洁面容，滋润肌肤，瘦身减肥，美体塑身，永葆青春魅力。

共享和谐——在相互的动作配合中，产生默契性和相融性，增加生活的乐趣与感情。

现在让我们一起进入清新、平和、恬静的瑜伽世界。

阵阵的花香、草香和泥土的芳香随风飘来，轻轻地吸，缓缓地呼，放松身体，使劳累了一天的身心得到缓解，给自身一个畅想的天空。

深深地吸口气，敞开心怀，迎接阳光的温暖、空气的抚慰，放飞情感，去拥抱自然，去感受一切美妙、和谐与幸福。

请持久地保持这种状态与心境，让我们进入瑜伽的二人世界……

<<瑜伽双运>>

作者简介

张慧军 少年时期从事体操和技巧专业训练，曾获全国技巧冠军。

为健将级运动员。

我国最早修习和教授瑜伽的教练之一。

有瑜伽金牌教练之称。

在几十家健身俱乐部和瑜伽会馆担任瑜伽指导教练。

王文利 从事体育健身运动十几年，为国家一级健身教练。

修习瑜伽多年。

二人一起修习瑜伽年，曾5次到海拔4000米的雪山做瑜伽修炼。

二人根据二十年健身教练的经验，结合古印度瑜伽术中双人修炼的部分，精心编排了一套舒缓、温馨的运动体系。

<<瑜伽双运>>

书籍目录

前言修炼说明(1)功效(2)冥思静坐(4)呼吸(5)1. 基本呼吸法(5)2. 腹式呼吸法(6)3. 胸式呼吸法(6)4. 完全呼吸法(7)5. 清理中枢法(7)6. 语音法 (8)热身(9)1. 头颈练习 (9)2. 肩部练习 (14)3. 肩胸背练习 (17)放松(18)1. 身心放松式(18)2. 合抱玉枕式(19)3. 温馨式 (19)4. 重叠放松式(20)蓝色双运(21)1. 坐转式 (22)2. 前伸式 (24)3. 束角式 (27)4. 转腰式 (29)5. 平衡式 (30)6. 三角式 (32)7. 跪坐式 (33)8. 坐山式 (34)9. 展肩式 (35)10. 日月和谐式(36)11. 牵手式(41)12. 立转式(42)13. 压腰式(44)14. 新月式(46)15. 柔软式(48)16. 拉肩式(51)橙色双运 (53)1. 上起式 (54)2. 腿交换式 (62)3. 交叉式 (63)4. 蹬车式 (64)5. 舰式 (66)6. 和谐式 (67)黄色双运 (69)1. 肩倒立式 (70)2. 双梨式 (72)3. 伸腿式 (74)4. 涌动式 (76)5. 爱巢式 (77)6. 倾诉式 (82)7. 战士之爱 (84)紫色双运 (86)1. 拱背式 (87)2. 爱桥式 (91)3. 柔美式 (93)4. 扩展式 (95)5. 山峰式 (97)6. 春日式(99)7. 飞翔式 (101)8. 光明式 (103)9. 启航式(105)10. 蝉式(107)红色双运(109)1. 蝗虫式 (110)2. 扬帆出海 (113)3. 绽放秋空(115)4. 心轮式 (116)5. 双运式 (118)6. 延伸式 (120)7. 双树式(121)8. 霞光式 (124)9. 优雅式 (125)10. 妩媚式(127)白色双运(129)1. 牵引式 (130)2. 转腰背式 (132)3. 摇动式 (134)4. 身腿结合式(135)5. 爱抚式 (136)6. 敬礼式 (137)7. 祈祷式 (138)8. 梦幻式 (139)9. 归巢式 (140)10. 沉醉式(142)11. 雪山女神(143)12. 抒怀式(144)13. 莲花绽放(146)青色双运(148)1. 直角式 (149)2. 三角式 (152)3. 风吹树式 (154)4. 爱之旅式 (155)5. 增延脊柱式(157)6. 靠背蹲式 (158)7. 并腿下蹲式(159)8. 站山式 (160)花样年华(161)1. 单腿平衡式(162)2. 平角式 (163)3. 定海神针 (166)4. 天长地久(167)5. 天鹅戏水 (169)

<<瑜伽双运>>

章节摘录

书摘瑜伽练习通常情况是在餐后3~4小时,尽量保持半空腹或空腹。

穿着面料柔和、舒适、透气性强的宽松服装。

脚穿平底、软底的运动鞋或棉袜,冬季要穿厚袜,以免脚心受凉导致各种不适。

每地上可铺一块软硬适中的垫子。

随身带一条毛巾作辅助练习之用。

尽量少食油腻食品。

练后半小时可吃些清淡、易消化的食物,或减免晚餐,喝些清水。

身体出现不适,要减量或停止练习。

在正式进入瑜伽练习前,要先进行热身。

移瑜伽练习讲究由浅入深、由易到难、由小幅度到大幅度的锻炼程序,以免受伤。

不要强迫自己或对方完成高难度的动作,达到自己的最大自然状况就达到了最好的效果。

练习时注重对称平衡,注重心念的集中,注重心理的调和,注重呼吸的平和均衡。

移两个人之间要有眼神、肢体、心灵的交应。

彼此凝视要坦诚,要脉脉深情,真心、诚心、爱心是瑜伽双运的真谛。

没有爱心关怀和正确的道德观,即使有力度地完成瑜伽的练习也没有用,只不过肢体在某种程度上有些改变而已,还不算是修习瑜伽。

把心带回家,让自己安住下来,用真心,诚心,全身心地修习瑜伽这完整而又完善的体系,用真心去生活,才算是真正的修习瑜伽者。

在瑜伽中认为十指是人体潜能的修习和开发处,是瑜伽爱好者必不可少的修习项目之一。

用十指结出种种形状,称为手印。

人体本来就具有互相沟通的作用,只是人们没有经过合理的方法修习,所以没有发挥巨大的作用。

理论认为,透过人体两手十指,配上心理冥想,会使脉络相通,身心合一。

移天然古朴的和音让人的身心容易安宁和平静下来。

流动的水声好比人体流淌的血液,笛音好比通畅的气脉,铿锵鼓声好比心脉的跳动,粗音好比男性的豪情壮语,细音好比女性的轻声细语。

曲中奏出了万物和谐、相处,这万物和平相处的美好情境,召唤你我的心回到那幸福之所。

P1插图

<<瑜伽双运>>

媒体关注与评论

书评你们无需去寻找确认你们是否幸福的标准和准则，只需用身心体验瑜伽所给予你们的能量与和谐。

跟我来！

用瑜伽这个古老而又时尚的表达方式，去发现存于彼此内心的鲜亮与光明……

<<瑜伽双运>>

编辑推荐

当爱情陷入了疲劳，尘世的纷扰已消磨掉你们间那原本平静、安谧、和谐的心灵感应时，你们是否还想追回或寻觅那片爱意在此心中流动的时空和感觉？

本书将为您创造出一种古老而又时尚的爱情方式，用瑜伽这个古老而又时尚的表达方式，去发现那存于彼此内心的鲜亮与光明……

<<瑜伽双运>>

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>