

<<调理健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<调理健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787504849700

10位ISBN编号：7504849707

出版时间：2007-5

出版时间：中国农业（农村读物）

作者：何倩倩

页数：128

字数：100000

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>

## <<调理健身瑜伽>>

### 内容概要

何倩倩于2005年远赴印度修学Iyengar瑜伽体系，回国后将20年的健身教学经验，结合印度之行的学习成果编排出一整套既适合中国人体质特点，又能调理改善都市人亚健康状态崭新的瑜伽教学体系。

调理瑜伽：通过内在调理，让健康的气色和状态从内到外地显现。

- 1.放松大脑六式——减压、松心、缓解失眠。
- 2.滋养颜面八式——增加对头面部的血液供应、红润面容。
- 3.活化颈椎七式——增加颈椎生理曲度活络和促进颈椎周围的气血循环。
- 4.活化手臂关节七式——缓解并预防肩周炎、网球肘和腱鞘炎。
- 5.活化脊柱八式——舒展和牵引脊柱，缓解腰背疼痛、腰肌劳损等症。
- 6.强肺九式——促进胸廓扩张，增强深呼吸能力。
- 7.强胃六式——增强肠胃蠕动功能，缓解胃下垂等症状。
- 8.强肾八式——加强肾脏功能，预防肾结石。
- 9.清肠五式——来源于古印度的清肠方法。
- 10.调理女性生理六式——强化女性骨盆底肌，缓解痛经和月经失调。
- 11.活化腿部关节六式——增加腿部髌、膝和踝关节的柔韧性。
- 12.瑜伽洁净功和调息术——清鼻术、清理消化道、清理经络调息法。

<<调理健身瑜伽>>

作者简介

何倩倩，毕业于北京教育学院。  
中国健美协会一级健身指导员。  
全国等级健身指导员授课讲师。  
1984年开始参加健美运动，我国第一代女子健美运动员。  
1986年开始从事健身教练工作。  
1987年获全国健美操比赛亚军。  
曾任“希肯国际”等模特公司形体教练多年。  
2003年编著《美体健身瑜伽

## &lt;&lt;调理健身瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、有关瑜伽 (一) 瑜伽的历史 (二) 瑜伽的含义 (三) 瑜伽的流派 (四) 瑜伽的学派 (五) 瑜伽练习前的准备 (六) 瑜伽的经络和七个能量中心(气轮) (七) 瑜伽的学习原则 (八) 瑜伽的正确站姿——山立式 (九) 瑜伽的坐式 1. 简易坐(散盘坐) 2. 半莲花坐 3. 莲花坐 4. 至善式(达人坐) 5. 雷电式(霹雳坐) (十) 瑜伽的手印契合法 (十一) 瑜伽的正确呼吸法 (十二) 瑜伽的松弛功 (十三) 瑜伽的热身操——拜日十二式 1. 拜日十二式(简易式) 2. 拜日十二式(中级式) 二、调理瑜伽 (一) 放松大脑六式 1. 金字塔式 2. 莲花式 3. 瑜伽身印 4. 鱼式 5. 三角山式 6. 动物松弛式 (二) 滋养颜面八式 1. 双角式 2. 三角伸展式 3. 狮子第一式 4. 叩首式 5. 头倒立筒式 6. 单腿垂直伸展式 7. 肩立式 8. 头倒立式 (三) 活化颈椎七式 1. 鸢鸟式 2. 敬礼式 3. 眼镜蛇扭转式 4. 半脊柱扭转式 5. 花环式 6. 圣哲玛里琪第一式 7. 颈部练习 (四) 活化手臂关节七式 1. 手部练习 2. 肘部屈伸练习 3. 肩部练习 4. 角斗式 5. 山式 6. 扭转叩手式 7. 牛面式 (五) 强肺九式 1. 战士一式 2. 蛇伸展式 3. 猫伸展式 4. 狮子式 5. 弓式 6. 蝙蝠式 7. 麦穗式 8. 英雄坐 9. 榻式 ..... 三、瑜伽饮食

## <<调理健身瑜伽>>

### 编辑推荐

瑜伽可以帮助我们从身材上、心理上、精神上都达到最佳的状态，从而焕发活力，身心得到愉悦。

从身体上讲，它可以帮助我们缓解肌肉的疲劳与疼痛、关节的僵硬，有效改善腰椎、颈椎等部位的不适状态，而且还可以提高身体的平衡状态，益智大脑。

从内在调理上看，瑜伽可以调节植物神经系统，增强心肺功能，帮助排除积攒在人体内的毒素，清理胃肠，还可以增进生殖器官的机能，提高性能力，调和阴阳。

当身体内外健康达到平衡后，内心也将会达到放松平和的最佳状态。

瑜伽健身方法包括体位法练习、调息练习、契合法练习、放松练习、语音冥想、洁净练习等，是很好的健身方法。

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>