

<<瑜伽简单学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽简单学>>

13位ISBN编号：9787506441681

10位ISBN编号：7506441683

出版时间：2007-1

出版时间：第1版 (2007年1月1日)

作者：林晓海

页数：95

字数：60000

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>

## &lt;&lt;瑜伽简单学&gt;&gt;

## 前言

我们的瑜伽团队蝉舟瑜伽馆是国内专业从事瑜伽教学及教练员培训的机构，在国内一直以推广和传播正宗的印度瑜伽文化而著称。

蝉舟瑜伽馆视教学质量为生命，率先成立了国内顶尖的教学研发团队。

在与印度瑜伽学院合作的过程中，开发总结出一整套适合国内瑜伽教学和教练员培训的运作体系，在国内专业瑜伽健身教学领域里享有较高的知名度和良好的口碑。

蝉舟至今已在北京及全国各地开设了几十家分部，强大的中外籍师资背景和一整套完整、正宗的瑜伽教学培训体系使蝉舟成为国内最具影响力的专业瑜伽教学连锁机构。

被评为2005年最受网民欢迎的十大健身俱乐部之一。

蝉舟瑜伽馆拥有一支国内一流的资深瑜伽教练员队伍，其成员都具有深厚的瑜伽理论和教学实践功底，教学质量始终保持着业内的最高水准。

蝉舟的队伍中聚集着曾远赴印度接受正规培训，取得印度政府授权颁发的行业资质证书的专业人才和多次获得国内优秀瑜伽导师最高奖项的顶级教练员们。

他们以严谨认真的专业态度进行大量的资料整理、教学研发和更高一级技术培训的工作。

瑜伽策划人：刘旻蝉舟瑜伽馆创始人蝉舟瑜伽馆馆长中国推广传播瑜伽文化第一人北京市职工体育协会瑜伽培训部主任策划出版过多部瑜伽读物，如《健身瑜伽》、《懒人族瑜伽》、《轻松瑜伽治百病》、《热瑜伽》等2005年获得由世界妇女联合会颁发的时尚奖项作为一名早已将瑜伽精髓融入血液的行业领头人，刘旻曾数度赴印度拜学各地瑜伽学府，拜见多位瑜伽高师，对瑜伽以及融入瑜伽的印度文化有着深刻的感悟。

作为“蝉舟”瑜伽品牌的创办者，为给中国瑜伽行业的起步打下坚实的基础，刘旻将对外交流与对内选贤择能有机结合，对外与世界知名瑜伽学府建立密切合作关系，邀请国际级瑜伽高师来京交流讲学，对内聘请资深瑜伽导师口传身教，定期输送他们出国进修，将正宗的印度瑜伽和瑜伽精神传承在遍布全国的数十家蝉舟瑜伽馆内。

蝉舟在拥有一支大规模、高水准教练队伍的同时，还为国内各省市输送数千位专业瑜伽教练员，为中国瑜伽行业的正规化发展做出了大量艰苦而卓有成效的工作。

本书编委及示范教练：张梅“瑜伽要一步一步地完成，不可急于求成，不要为了目的而放弃欣赏过程。

”1991年，开始修习瑜伽，十几年从未间断地研习使自己对瑜伽深有领悟，并开发出一整套从理论到实践的完整自修体系；立志将瑜伽带给更多的人，将瑜伽发扬光大。

2005年，担任蝉舟瑜伽馆教练职务，多年的教学经验历练出强烈的个人魅力以及无可比拟的课堂感染力，使其成为蝉舟瑜伽最受欢迎的主力教练之一，丰富的瑜伽知识以及亲和严谨的教学风格吸引了众多的学员。

她根据自己的实践经验并结合瑜伽自然疗法，有针对性地将瑜伽应用到每个学员身上，受到众多受益者和爱好者的青睐。

2004年，任蝉舟瑜伽馆总教练，并担任国内教练认证班的主讲导师。

2005年，远赴印度精修王瑜伽，毕业于Kaiyalyadhama.G.S.瑜伽研究学院，对瑜伽清洁法和灵性的修为有了更高的认识。

2006年，她作为蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程设计开发，参与编排和拍摄了蝉舟初、中级瑜伽教程，并为《健与美》、《体线FITNESS》等一线媒体撰写稿件、拍摄专题。

## <<瑜伽简单学>>

### 内容概要

本书从瑜伽的历史开始，把这项古老的文化艺术从理论到实践，从基础到实用健身的操作都做了详细的阐述。

内容简单全面，通俗易懂，图片设计新颖时尚，主要突出瑜伽对健康、美丽、精神愉悦的作用，功能性较强。

是初学瑜伽者必不可少的一书入门书。

## <<瑜伽简单学>>

### 作者简介

林晓海，资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程编排和设计开发，国内级别专业瑜伽教练员培训认证班之主讲瑜伽老师,国际级教练员课程中方授课教师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问，

## &lt;&lt;瑜伽简单学&gt;&gt;

## 书籍目录

我们的瑜伽团队Part1 揭开瑜伽的神秘面纱——快乐的瑜伽之旅 走进神秘的瑜伽世界 认识瑜伽气轮，探索生命之气 神奇的瑜伽呼吸法 追求内心宁静与精神幸福的冥想术 瑜伽的Q&A 练习瑜伽宜忌 修习瑜伽的效果 瑜伽入门课程设计Part2 练习瑜伽的前奏曲——健康的瑜伽之旅 准备好练瑜伽的辅助用品 准备好练瑜伽的6种基本坐法 不可不学的瑜伽呼吸法 把全身关节都打开 4种经典的暖身式 瑜伽放松式Part3 健康瑜伽对症练——轻松的瑜伽之旅 消除疲劳——大旋转式 头痛1——告别式 头痛2——双腿背部伸展式 失眠1——鱼式 失眠2——增延脊柱伸展式 肩膀酸痛——肩倒立式 腰痛——仰卧脊柱扭动式 消化系统1——鸵鸟式 消化系统2——半莲花脊柱扭动式 虚冷——云雀式 痛经——门闩式 不孕症1——束角式 不孕症2——弓式 骨盆歪斜——鸽式 身体浮肿1——蝗虫式 身体浮肿2——榻式 消除便秘1——轮式 消除便秘2——罐头开启器和炮弹式 提高免疫力——加强侧伸展式 排出毒素1——卧角式 排出毒素2——桥式Part4 美丽瑜伽贴身造——美丽的瑜伽之旅 纤腰1——扭身式 纤腰2——三角转动伸展式 紧实腹部1——船式 紧实腹部2——虎式 塑造翘臀——舞蹈的变形式 丰胸1——牛面式 丰胸2——蛇击式 美背1——骆驼式 美背2——双角式 紧实手臂——鹤的变形式 美大腿——鹰式 瘦小腿肚1——前曲式 瘦小腿肚2——顶峰式 紧实小脸——半头倒立式 改善肤质1——三角式 改善肤质2——响尾蛇的变形式 修长腿部线条——单腿背部伸展式Part5 瑜伽塑造崭新的你——自信的瑜伽之旅 缓解压力——象征式 培养自信——狗望月式 消除忧郁——龟式 集中注意力——树式 调整自律神经——犁式

## &lt;&lt;瑜伽简单学&gt;&gt;

## 章节摘录

走进神秘的瑜伽世界瑜伽的历史数千年来，瑜伽一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代多次变迁，一直充满活力。

它的历史究竟有多长，考古学家早期的观点是距今约5000年，还有报道说瑜伽的历史可以追溯到7000多年前。

如此悠久的历史，使我们对瑜伽的认知从一开始就蒙上了神秘的色彩。

瑜伽的益处医学界早已证实瑜伽可以有效地调节神经系统及内分泌系统，进而从更深层的内因层面上改善人们的健康。

抛开瑜伽的哲学性以及宗教性，瑜伽仍然是一门非常博大精深的健身科学。

瑜伽近半个世纪以来一直是西方医学研究的热门课题，在天然疗法、心理治疗领域以内，瑜伽也展现出自己独特的功效。

“疾病”在瑜伽的观点中，是身体内在元素失衡、失调所致，而瑜伽的健康哲学理论包括：持之以恒地正确地练习瑜伽体位法、瑜伽调息术，充分地休息和放松，通过冥想来达到内心的祥和以及精神的专一，积极正面的思考和价值观，遵循瑜伽健康均衡的生活方式和饮食方式等。

瑜伽是一门几乎囊括了所有健康元素的健身方式，完全可以达到预防、改善以及辅助治疗疾病的目的。

当我们开始了解生理、心理、精神这三方面的健康组合并良性互动才是健康的全部意义时，自然会对生命有着更透彻的了解。

瑜伽的最终目的，是拓展个人认知，让我们更了解现在的生命意义以及价值。

瑜伽为什么这么火自从被众多好莱坞的大牌影星当作健身的法宝后，瑜伽便迅速地在全世界范围内风靡起来，最近作为美容法或是健康法的瑜伽更是越来越有人气，瑜伽为什么这么火，让数亿人为之倾倒呢？

它与其他的运动究竟有什么区别？

原来，现代人对运动不再只是单纯地想强健肌肉，增强活力，而是更希望能达到“身心灵结合”的功效，而瑜伽的独特性在于，它可以通过练习一些很容易理解的动作，来使人的身体更健康，让精神处于宁静祥和的状态，进而稳定情绪。

首先，它是在每个人身体可以接受的范围内，循序渐进地完成每个动作，把呼吸和每个姿势、动作配合，有意识地操纵呼吸，让大脑注意到当前手头上的任务。

练习的幅度可大可小，由简到难，并不强求一致。

这么做能促使练习者注意练习的整个过程，从而防止了受伤的可能，还能帮助呼吸系统更好地工作。

坚持一段时间，就会发现自己的身体状况有了很大提高。

第二，瑜伽练习让每个人在自己能力的范围内活动，而其他的运动或练习方式更突出的是竞技性以及挑战人的极限。

因此，练习的结果也大不相同，其他运动锻炼后会感到全身酸痛，而瑜伽练习完毕会让人感觉筋骨舒展，精力饱满充沛！

第三，它不需要特定的场地、条件、时间，也不需要复杂的运动器械。

无论户内户外，只要有一块两米多长、一米多宽的地方，铺上块垫子就可以了，就连外出旅行也可以抽空练习。

而且每个动作都可以单独分解完成，有时间多做几个，没时间少做也无妨，还可以根据自己身体的需要有选择地去做，非常随心所欲。

因此，与现代人生活更贴近的运动还是瑜伽这项深入身心灵的完美运动，所以瑜伽才会赢得这么多人的青睐。

认识瑜伽气轮，探索生命之气有很多人都感到疑惑，为什么瑜伽有助于身体、思维和心灵上的改善，能发展自我潜能，甚至还能治愈一些不治之症呢？

这就是瑜伽的神秘之处了，瑜伽的理论体系认为，在人体内存在着一个微妙的小宇宙，许多气脉流贯于这个宇宙间，那里承载着一个人的生命能量。

## &lt;&lt;瑜伽简单学&gt;&gt;

承载这些生命能量的气脉，我们称之为气轮，它是灵的能量中心体。

瑜伽动作做对了，会让体内的气畅通，流畅的气能够打开人体内的气轮，气走经脉则百穴通。

所以，瑜伽有养生、保健、养颜等诸多功效。

人体共有七种气轮，彼此互相发生关系，使能量进出身体，从下向上，我们要认识的气轮主要有七个。

顶轮是最高的气轮，它是人体所有能量的中心，被视为“1000朵莲花散发出紫色的光环”，是所有气轮的最高指挥。

眉心轮 眉心轮在人体脊柱的最高末端，位于两眉之间的中点，被称为“第三只眼”。

如果加以活性化，能开启智慧。

喉轮 喉轮是神经的枢纽，它通过脑和心来与人交流，也与自己的身体做交流。

如果加以活性化，五感会变得很敏锐，第六感发达，涌出更多的灵感和创意，还能让人保持美丽与年轻。

心轮 心轮在人体宇宙中好比太阳，能培养自立独立精神，是人体非常重要的气轮，瑜伽动作“英雄式II”能帮助打开心轮。

它是静坐者凝思聚集之处，能产生纯净的慈悲之心，可以同时去爱很多人，甚至包括你的敌人。

脐轮 脐轮强调意志力及耐力，是与感情有关的气轮，它控制着胰脏和肾上腺的分泌，支配人的精力和消化功能。

如果活性化，心的能量就会加强。

生殖轮 生殖轮位于生殖器官附近的中脉，主生殖系统、肾上腺、小肠、肛门。

如果加以活性化，全身都会充满力量，此外，它还能唤起积极意识。

海底轮 这是最底层的气轮，是能量蕴藏之处，它与生命的存亡有关，是人生命的基础，能提高全身的生命力，对爱情也有很大的效果。

神奇的瑜伽呼吸法平常呼吸人在母亲腹中时，通过脐带自然地进行腹式呼吸，这种呼吸被称为胎息。

此后，五脏六腑发育完成，离开母体，来到人世，就会慢慢丧失元气，呼吸的部位开始上升。

儿时是腹式呼吸，成年后就以胸式呼吸为主，腹式呼吸为辅了。

瑜伽呼吸在印度古代文献中，呼吸被认为是连接神和人的火，认为每次呼吸的瞬间都在进行着祭祀，所以当时极为重视对呼吸的修炼。

每一个瑜伽动作结束时进行放松都要配合瑜伽呼吸，它贯穿于整个练习过程中。

主要是通过提高你对身体的三个主要呼吸部位的感觉意识——在胸上部锁骨处的呼吸较浅、在胸廓处的呼吸较强、在腹部的呼吸深沉，来培养良好的呼吸习惯。

在瑜伽理论中，呼吸不仅是一种身体行为，还是一个从宇宙中吸取活力或生命之气的过程。

瑜伽呼吸法很注重吸气和吐气，吸气时，横膈膜应下降，胸腔扩大，新鲜空气通过鼻子吸入，经过气管和支气管进入到肺气囊中；吐气时，横膈膜上升，空气在肋间肌的辅助下被推出肺部，把体内的各种废气排出来，维护体内健康。

瑜伽呼吸所指的是学会尽量地、有意识地控制自己的呼吸。

瑜伽理论认为，人一生的呼吸量是有一定限度的，呼吸又快又匆忙，人一定会容易早逝；相反呼吸缓慢，犹如在品尝空气的人，可获得长寿。

例如，脾气暴躁的猴子，呼吸频率极快，寿命不长；而鹤与龟等长寿动物，则以缓慢温和的长息呼吸法而长寿。

自古有千年鹤、万年龟的说法，足以见得缓慢的呼吸法是长寿的关键所在。

调整呼吸，是我们生存的基本因素，也是健康的必要基础。

瑜伽呼吸使人长寿人在呼吸的时候能摄取生命的能量，就像储蓄一样，所吸入身体的能量，除供身体所需的消耗量之外，而且还可以储存一部分，以备必要时再使用。

实行瑜伽呼吸法，可以吸进大量生命能量，使全身的热量、力量、活力源源不断地产生，使人体力充沛，青春而长寿。

瑜伽呼吸对生理和心理的益处如果你是从呼吸练习开始进入瑜伽练习的，那么，在生理方面，因为在你吸气时摄入了更多氧气，呼气时排出了更多二氧化碳等有毒物质，能使你身体的每个细胞都更好、

## <<瑜伽简单学>>

更充分地发挥效用。

而且，伴随着每次呼吸，横膈膜也会有规律地上下起伏，还能起到按摩、调和内脏器官的作用。心理方面，也因为注意力集中于呼吸，可以使练习者思绪平静、精神稳定。

同时，输送到大脑的更多的氧气也提高了练习者的注意力，能够加强脑部协调身体机能的能力。



## <<瑜伽简单学>>

### 编辑推荐

一种没有负担的养生妙法，一趟回归自然的原始之旅瑜伽，丰盈你身心灵的能量让你在事业、家庭、人生的道路上元气满满翻开《瑜伽简单学》，尝试弯弯腰、伸伸腿、矫正不良体姿塑造挺拔的双腿、平整的腹部和优雅的仪态，就在这一刻，你的青春定格，年龄永远保密。无须保用专们器械任何人都可以在家练习。新时代生活提案，身心灵全面满足。

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>