

<<瑜伽金典>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽金典>>

13位ISBN编号：9787506456760

10位ISBN编号：7506456761

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织

作者：林晓海

页数：239

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>

<<瑜伽金典>>

内容概要

《瑜伽金典》内容主要包括：第一章 走近瑜伽，了解瑜伽，走进神秘的瑜伽世界，何为瑜伽，瑜伽的起源，瑜伽的功效，与其他运动的区别，适宜练习的族群，瑜伽的派别，瑜伽气轮，瑜伽呼吸法等等。

<<瑜伽金典>>

作者简介

林晓海，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课导师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的设计开发与编排，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，

<<瑜伽金典>>

书籍目录

第一章 走近瑜伽,了解瑜伽 走进神秘的瑜伽世界 何为瑜伽 瑜伽的起源 瑜伽的功效
与其他运动的区别 适宜练习的族群 瑜伽的派别 瑜伽气轮 瑜伽呼吸法 什么是瑜伽呼吸
法 练习呼吸前的准备 练习呼吸的注意事项 呼吸法举要 冥想 何为冥想 冥想前的
准备工作 练习冥想的注意事项 冥想的分类 瑜伽体位法 瑜伽体位法的由来 瑜伽体位
法与健康的关系 瑜伽的7种基本坐姿 莲花坐 简易坐 半莲花坐 至善坐 悉达斯瓦
鲁普坐 英雄冥想姿势 吉祥坐 瑜伽手印 禅那手印 智慧手印 秦手印 开放手印
双手合十手印.....第二章 瑜伽体位练习第三章 健康美丽的瑜伽术第四章 健康自然的瑜伽生
活

<<瑜伽金典>>

章节摘录

插图：第一章 走近瑜伽，了解瑜伽走进神秘的瑜伽世界何为瑜伽瑜伽，梵文为YOGA，词根为YUJ，指一种被称为“轭”的工具，用于驾驭牛马。

由此延伸出瑜伽的涵义是连结、控制、稳定、和谐、统一、平衡等。

现代人所称的瑜伽主要是一系列修身养性的方法，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。

瑜伽的起源据印度民间传说记载，几千年之前，圣人在古印度的圣母山上修行，他们将修炼的秘密，也就是最早的瑜伽传授给后来的追随者。

随着修习者的不断增多，瑜伽也逐步在印度普通人中间流传开来。

瑜伽的功效促进血液循环，提高免疫力姿势不良、筋骨僵硬，血液就无法顺畅流动，细胞得不到滋养就会渐渐衰老，从而引发一系列的疾病。

而瑜伽中的调息可以让身体充分吸收氧气，增加体内含氧量，促使血液顺畅地流到身体各部位，以达到活化细胞，提高机体免疫力的目的。

活化脊柱脊柱对人体健康相当重要，对内可影响五脏六腑的健康、对外可影响肢体的形态。

瑜伽的体位法能舒展肌肉、关节、脊柱和骨骼系统，使之柔韧而强壮，让自律神经机能顺畅，从而平衡肌肉、强化内脏。

<<瑜伽金典>>

编辑推荐

《瑜伽金典》编辑推荐：“瑜伽达人必修技巧总汇”，减肥塑身，养生保健，全面，人性化。走近瑜伽,了解瑜伽，瑜伽体位练习，健康美丽的瑜伽术，健康自然的瑜伽生活。修习瑜伽,享受健康、时尚的优质生活。

<<瑜伽金典>>

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>