

<<循序渐进学瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<循序渐进学瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506458047

10位ISBN编号：7506458047

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙佳

页数：143

字数：143000

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>

## <<循序渐进学瑜伽>>

### 内容概要

让瑜伽帮你解决皮肤粗糙、肌肉松弛、黯淡无光、脱发、斑斑点点与皱纹..... 本书解析了瑜伽流派、还介绍了入门安排、体位法与辅助练习，循循善诱，发掘潜能，你的巨大魅力，通过瑜伽展现。

## <<循序渐进学瑜伽>>

### 作者简介

孙佳，久负盛名的专业培训机构——天悦国际瑜伽资深导师。

曾师从瑜伽大师Swami Vidinanandiya系统学习Integral transformatonal yoga瑜伽。

2004年获得香港“优秀瑜伽师”称号。

认为瑜伽是一种坚韧的生命态度，并将整个人生看作是一次精彩的瑜伽之旅。

## &lt;&lt;循序渐进学瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 瑜伽是什么 一、传统文化的瑰宝 二、身、心、灵的和谐 三、练习瑜伽的益处 1. 调理身体机能 2. 消除紧张, 舒缓压力 3. 调节心态, 修心养性 4. 唤醒身体独特潜力 四、瑜伽在中国PART 2 主要瑜伽流派 一、哈它瑜伽 二、八支分法瑜伽 三、业瑜伽 四、信瑜伽 五、智瑜伽 六、其他瑜伽流派 1. 阿斯汤伽瑜伽 2. 流瑜伽 3. 艾杨格瑜伽 4. 热瑜伽PART 3 瑜伽练习准备事项——初学者必知 一、瑜伽用品和练习环境 1. 服饰 2. 环境 3. 背景音乐 4. 时间安排 5. 瑜伽辅助品和器物 二、瑜伽坐姿练习——在静止中获取超凡力量 1. 莲花坐 2. 半莲花坐 3. 至善坐 4. 平常坐 5. 武士坐 6. 英雄坐 三、瑜伽呼吸练习 1. 腹式呼吸 2. 胸式呼吸 3. 完全式呼吸 4. 呼吸法练习要领 四、手印 1. 五个指头的象征意义 2. 智慧印 3. 禅定印 4. 生命印 5. 合十印PART 4 瑜伽热身经典体式 一、局部放松 1. 头颈部放松——缓解颈部酸痛, 预防颈椎病 2. 肩背部放松——灵活双肩, 加强肩胛区域保健, 驱除上背部的疼痛 3. 腰腹部放松——减少腰腹部多余的脂肪, 按摩内脏器官 4. 腿脚部放松——美化腿部线条, 灵活腿脚部关节 二、拜日式全解 1. 祈祷式(心意: 向所有朋友致敬! ) 2. 后屈式(心意: 向杰出的人致敬! ) 3. 前屈式(心意: 向激发活力的人致敬! ) 4. 新月式(心意: 向照亮别人的人致敬! ) 5. 斜板式(心意: 向游历四方的人致敬! ) 6. 蛇击式(心意: 向赐予力量者致敬! ) 7. 眼镜蛇式(心意: 向宇宙本身致敬! ) 8. 顶峰式(心意: 向黎明致敬! ) 9. 新月式(心意: 向自己致敬! ) 10. 前屈式(心意: 向仁慈致敬! ) 11. 后屈式(心意: 向赞美致敬! ) 12. 祈祷式(心意: 向启蒙致敬! ) ) PART 5 初学者从这些体位入手 一、牛面式 二、杜鹃式 三、猫式 四、弓式 五、双角式 六、英雄式 七、斜板式 八、蹬自行车式 九、树式 十、蝗虫式 十一、扭脊式 十二、腹部按摩功 十三、磨豆功 十四、炮弹式 十五、转颈转膝式PART 6 瑜伽中级体位 一、美人鱼式 二、直角式 三、战士一式 四、战士二式 五、船式 六、虎式加强式 七、眼镜蛇扭动式 八、鳄鱼摆尾式 九、骆驼式 十、摩天式 十一、鸟王式 十二、战士三式 十三、笨拙式 十四、束角式 十五、回望式 十六、榻式PART 7 瑜伽高级体位 一、趾尖式 二、平衡头触膝 三、舞蹈式 四、脊柱式 五、上犬式 六、坐角式 七、鸽王式 八、鹤禅式 九、袋鼠式 十、神猴哈努曼式 十一、海狗式 十二、头倒立式 十三、肩倒立式 十四、昆虫式 十五、侧乌鸦式 十六、浮莲花PART 8 瑜伽饮食养生法则 一、素食让你更健康 二、饮食与性情 三、食物也有性情 四、健康断食 五、健康食谱跟我学作者寄语后记

## <<循序渐进学瑜伽>>

### 媒体关注与评论

练习瑜伽是要记住三点：淡泊宁静根本，循序渐进是要诀，量力而行是关键。  
——印度瑜伽大师 乔伊斯

<<循序渐进学瑜伽>>

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>