

<<吃对食物 练对瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物 练对瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506458856

10位ISBN编号：7506458853

出版时间：2009-9

出版时间：中国纺织

作者：天悦国际瑜伽

页数：94

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>

<<吃对食物 练对瑜伽>>

内容概要

《吃对食物，练对瑜伽》揭秘·不让瑜伽成为负担的练习方法。
纠偏·最常做错的动作细节，详解·最值得练习的瑜伽体位，健康·超实用
绿色生活提案。

<<吃对食物 练对瑜伽>>

作者简介

天悦国际瑜伽：香港国际瑜伽协会直接投资设立，是中国商务部批准成立的专业从事瑜伽培训的外资机构。

在全国已拥有40余家加盟会所。

师资阵容强大，汇集众多来自印度、澳大利亚等国和香港等地区的资深瑜伽导师。

课程设置科学合理，培训系统全面、专业。

除了亲子瑜伽、高温瑜伽、流瑜伽、舞韵瑜伽、瑜伽理疗、瑜伽冥想等众多项目，更有瑜伽文化、国际瑜伽组织交流等特色项目。

一直致力于推动瑜伽事业在中国的健康发展，注重将国际优质、正统的瑜伽血脉延续传承并发扬光大。

<<吃对食物 练对瑜伽>>

书籍目录

瑜伽难学吗一、由简到难，循序渐进1. 从简单的动作入手，不要一开始就追求高难度2. 努力把动作做到位，但绝不勉强自己的身体3. 身体够灵活才可以练瑜伽吗4. 坚持练习，持续改进二、慢慢改善生活方式三、练习效果提升诀窍1. 专注于动作本身2. 认清练习目的练好瑜伽基本功1. 练瑜伽穿什么2. 在什么环境开练3. 背景音乐4. 应该在什么时间练瑜伽5. 瑜伽辅助品和器物动作做错，不如不练一、自然、顺畅地呼吸二、练习时集中精力三、容易出错的动作1. 下压时背部弓起2. 过度延展3. 着力点不正确四、概率极小的慢性伤害也要防患于未然五、特殊生理期练习须知一开始就练对——最值得学习的瑜伽体式大揭秘一、减压放松瑜伽1. 缓解颈部疲劳，预防颈部疾病——颈部练习2. 让大圆肩以及肩周炎远离——肩旋转练习3. 保持臂部的灵活和纤巧——手臂伸展4. 舒展背部，有效解压——背部伸展5. 温和热身，消除背部疲劳，增加脊柱灵活性——猫式6. 开启全身能量的经典体式——拜日式二、让你更苗条的瑜伽1. 雕塑手臂线条，强化腹肌力量——斜板式2. 雕塑大腿内侧线条，美化腰部——回望式3. 美胸、收腹、美化背部——眼镜蛇式4. 减少腰部多余脂肪，雕塑双腿——三角式5. 美化双腿，扩展胸部，美化体态——幻椅式6. 改善胸部下垂和双下巴，伸展四肢——顶峰式7. 美胸、收腹、消除下巴赘肉，纠正不良体态——鱼式8. 有效瘦腰，美化踝关节——金刚坐侧伸展9. 减少腰腹脂肪，强健双腿——半舰式10. 解决后背、肩、颈部脂肪堆积问题——脊柱扭动式11. 加强全身平衡感，塑造下半身线条——乌王式三、功效卓越的保健瑜伽1. 扩展胸部，灵活肩关节，唤醒大脑——牛面式2. 伸展上背部、腹部，增强脊柱灵活性——眼镜蛇转动式3. 舒缓下背部，紧实臀部肌肉，调理消化系统——蝗虫式4. 收紧腹部肌肉，强健腹腔多个器官——腹部按摩功5. 矫正不良身姿，调节内分泌——弓式6. 美化肩颈，调节食欲，缓解便秘——炮弹式和瑜伽一起，步入健康生活一、解读基本营养素1. 蛋白质——维持生命必不可少的物质2. 脂肪——储存和供给能量3. 碳水化合物——为生命活动提供“燃料”4. 维生素——维持身体健康的重要活性物质5. 矿物质——代谢及人体生长所必须6. 水——身体的主要成分7. 纤维素——维持肠道健康，保持体形二、日常食物营养强项大揭秘1. 蔬菜：维生素C、胡萝卜素、植物化合物2. 水果：多种维生素、碳水化合物、高品质水3. 肉类：蛋白质、脂肪、矿物质、脂溶性维生素4. 水产类：优质蛋白质、矿物质、维生素、微量元素5. 坚果：不饱和脂肪酸、矿物质6. 豆类：不饱和脂肪酸、植物蛋白、B族维生素7. 粗粮：纤维素、矿物质三、瑜伽饮食养生法则1. 素食让你更健康2. 饮食与性情3. 食物也有性情4. 健康断食四、跟我学做健康菜肴

<<吃对食物 练对瑜伽>>

章节摘录

插图：1.练瑜伽时穿什么。

练瑜伽时应穿着舒适宽松或有弹性的运动衫，以棉、麻质为佳，不要穿着妨碍呼吸或影响血液循环的衣服，胸罩、束身衣裤均应去除。

瑜伽服装以便于身体自由活动为准，但是太过宽大的服装会让你看不清动作的程度和准确度。

练瑜伽时不可穿鞋，如果地面太冷，可以穿袜子。

穿袜子练习要注意防滑，而且身体热起来以后要脱掉袜子。

不要佩戴任何饰品练习，眼镜（包括隐形眼镜）也请摘下。

2.在什么环境下开练瑜伽需要选择一个清洁安静的场地，温度要适宜，还应宽敞，以便身心放松，练习站姿和卧姿时能自由地伸展四肢。

室内、室外均可练瑜伽。

安静优雅的环境更有助于气息的调整，如在室内练习，需注意良好的通风，如在室外则要注意周围的干扰或蚊虫叮咬。

3.背景音乐练瑜伽时配合适宜的背景音乐，有助于全身放松和迅速进入练习状态，音乐的选择以自然、轻松、宁静为宜，不宜使用节奏激烈的流行音乐。

可使用专门的瑜伽背景音乐，轻柔的一般音乐也可，只要让自己感到放松、舒适就好。

4.应该在什么时间练瑜伽练习瑜伽全天均可进行，比如清早起床和晚上入睡前用10~15分钟练习瑜伽呼吸法，工作间隙利用瑜伽体位活动头、颈、肩，周末固定参加全套的瑜伽课程。

如果你每天都有时间固定练习瑜伽，最好将时间安排在黎明或黄昏时刻，因为此时是人和自然界的能量契合最好的时候。

睡前推荐练习瑜伽呼吸法和冥想，不推荐进行肢体动作的练习，因为肢体动作会兴奋你的神经，使入睡变得困难。

<<吃对食物 练对瑜伽>>

编辑推荐

《吃对食物,练对瑜伽》揭秘·不让瑜伽成为负担的练习方法纠偏·最常做错的动作细节详解·最值得练习的瑜伽体位健康·超实用绿色生活提案

<<吃对食物 练对瑜伽>>

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>