

<<我的第一本瑜伽书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本瑜伽书>>

13位ISBN编号：9787506461382

10位ISBN编号：7506461382

出版时间：2010-1

出版时间：矫林江 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：矫林江 编

页数：111

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>

## <<我的第一本瑜伽书>>

### 前言

现代潮人的时尚宣言是：不运动，毋宁死。

运动已然成为宠爱身心的最佳方式。

可选择什么样的运动才适合你日日加班的不规律作息？

什么样的运动才不会让你感觉在进行一场艰苦卓绝的战役？

当古老的瑜伽在都市中越来越火，你好像终于找到了。

它看起来舒缓、优雅、柔韧，既不失淑女的高贵形象，也塑造了型男的儒雅气息。

它的伸展、呼吸、静思，看起来都那么神秘，不知道会不会让我们感到如水般的静谧？

你的所有疑问都很有道理，那么，请看瑜伽的解析。

瘦身美体不要以为魔鬼身材只是瘦就可以，除了前凸后翘的S曲线外，还要拥有柔韧的身体、紧致的线条和灵活的活动力。

瑜伽不仅主张塑造形体，还主张放松身心、最大限度地释放自我，从而在身心伸展的状态下达到最好的塑形效果和精神状态。

美容养颜请别怀疑瑜伽的魅力，娱乐圈的女星们纷纷推崇的运动，当然具有不容置疑的说服力。

太过剧烈的运动往往会让女性分泌更多的雄激素，让美眉们毛孔粗大，相比之下，轻柔舒缓的瑜伽，能让美眉们分泌变美的雌激素，更适合女性。

瑜伽让你的心情平静，以情绪养颜，使肌肤焕苻新生。

提升脑力“她好像变得有脑子了。

”我们常常会发现身边有些女人练习瑜伽后变了。

这不是错觉，而是一个事实。

美国的研究人员证实，瑜伽可以提高智力水平。

这与瑜伽能让人舒放心情，提高身体控制能力有关。

瑜伽运动，能刺激体内腺体，是脑细胞再生的强大推手。

## <<我的第一本瑜伽书>>

### 内容概要

《我的第一本瑜伽书》是为初学者量身打造的完全实用手册，让您从零开始学瑜伽，引领您从入门到精进。

书中系统的瑜伽知识介绍，带您进入神秘的瑜伽世界。

循序渐进的动作编排，让您轻松入门，快乐晋级。

精美标准的动作图片，配合呼吸法的步骤解说，针对不同人群设计的体式，对初学者更有贴心指导。

只需掌握《我的第一本瑜伽书》中的40式经典瑜伽，您将终生保持健康美丽。

## <<我的第一本瑜伽书>>

### 作者简介

矫林江，瑜伽行业权威专家，中国瑜伽行业协会常务理事，“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人。矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitragda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。

是H.H Puja Swamiii大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

## <<我的第一本瑜伽书>>

### 书籍目录

PART 01 聆听传说——走进瑜伽的世界一、你好，YOGA！

二、瑜伽流派，传承千年的历史三、练习益处，爱上瑜伽的理由PART 02 捕捉关键词——解密瑜伽一、六大精髓，轻松叩开瑜伽之门二、十项注意，开始快乐瑜伽之旅三、入门须知，独特的瑜伽呼吸四、优雅传说，神秘的瑜伽冥想五、精致典雅，瑜伽坐姿和瑜伽手印PART 03 现在就开始改变——感受瑜伽体位法一、暖身，从温软件的幸福中开始瑜伽初级拜日式二、坐姿瑜伽8式，循序渐进地唤醒生命能量简易5式盘坐伸展式扭脊式坐山式英雄式动物放松功加大难度系数2式前伸展式鸽子式挑战极限1式鸽王式三、站姿瑜伽9式，锻造亭亭玉立的美好身段简易6式直角式三角伸展式树式半月式幻椅式乌王式加大难度系数2式战士三式舞者式挑战极限1式全舞王四、蹲姿瑜伽6式，修炼由内而外的健康美丽简易3式敬礼式花环式鸭行式加大难度系数2式侧乌鸦式双手蛇式挑战极限1式袋鼠式五、跪姿瑜伽8式，雕塑匀称骄人的背部线条简易5式猫式虎式顶峰式门闩式兔式加大难度系数2式榻式骆驼式挑战极限1式头倒立式六、卧姿瑜伽9式，寻找细致温柔的身体呵护简易6式人面狮身式眼镜蛇式半蝗虫式单手弓式简易船式鱼式加大难度系数2式弓式小桥式挑战极限1式肩倒立七、放松，在运动的满足后回收能量婴儿放松式仰卧放松式附录：瑜伽导师交流专区

## &lt;&lt;我的第一本瑜伽书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：同时它也给人体的组织、血脉和神经系统带来充足的氧气，使它们得到足够的养分。瑜伽通过胸式呼吸法、腹式呼吸法和完全式呼吸法这三种不同的调息方式，配合以不同的瑜伽体式，以充分调动呼吸中剩余的70%潜能，激发我们的身体能量。

呼吸吧！

大大地做深呼吸，接着再深呼吸几次——现在是不是觉得整个人变轻松了呢？

让我们配合瑜伽的练习，找回其余70%的潜能，发现自己的单纯与能量！

瑜伽饮食——戒律与营养兼顾吃什么，不吃什么？

这是一个问题。

怎么吃？

这又是一个问题。

在瑜伽的世界里，对这两个问题都有着十分明晰的解答。

瑜伽为了得到身、心、灵的净化，除了呼吸和姿势之外，对饮食也十分注重。

食物的种类会直接影响人的身体和精神状况，依照食物对身、心、灵的影响，瑜伽将食物分为悦性食物、变性食物和惰性食物。

悦性食物能使身体健康，增强精力、体力与活力，让身体保持平衡状态，并促进心智。

例如新鲜蔬菜和水果、牛奶、豆类、谷物、坚果与蜂蜜等。

变性食物会刺激身心，使人心绪不安或过于亢奋。

例如葱、蒜、咖啡、茶、太辣或太咸的食物，零食、快餐、饮料、巧克力也属于变性食物。

惰性食物会使人变得易怒、易妒、倦怠、沉重，例如鱼、肉、蛋、酒以及经过发酵、烧烤、煎炸等过度加工的食物和腐败的食物。

平常应多吃悦性食物，少吃变性和惰性食物；尽量选择新鲜的食物，饮食以清淡为主；注意各大营养素的均衡摄取；在进食过程中保持良好的心境；提倡素食主义，适当地安排断食……这些都对更好地练习瑜伽有帮助。

瑜伽冥想——有效提升专注力大多数的现代人就像秋天凋零的树叶，随着不知道会从哪里刮来的风，四处飘荡翻转，最后掉到地面上。

只有很少的人能不受风的影响，有着自己的方向和路线。

生活节奏越来越快，你却越来越没有方向感，焦躁、烦闷、抑郁……越来越多的人需要寻找对策，你可以通过瑜伽冥想来放松。

通过静坐、仰卧，或者行走，在身体没有任何猛烈动作的情况下，配合以稳定、流畅、精妙的深长呼吸，进入瑜伽冥想，可以舒缓神经系统，让你变得平和、睿智。

注意力集中和大脑活动平静就能把你带入真正的冥想状态。

冥想能培养一种满足和平静的情绪状态，它让我们控制头脑中不受约束的思想，并稳定我们起伏的情感，平息体内躁动的情绪，为每个人内心的智慧和本能提供更多的空间。

冥想让我们从过去或未来中醒来，活在现实，活在当下，用心地做好眼下的每一件事。

这样，我们才有能力和机会去展望更好的明天和未来。

瑜伽放松——高效全面的减压肌肉酸痛，可以通过温水浴和按摩来放松；身体疲倦，可以通过大睡一觉来放松；可精神的紧张和疲惫，不堪重负的压力和负面情绪，应该怎么放松？

听音乐、看电影，还是找朋友发牢骚？

不如做一次瑜伽，给自己一次由内到外的身心按摩。

练习瑜伽体式可以让肌肉很快放松下来。

## <<我的第一本瑜伽书>>

### 编辑推荐

《我的第一本瑜伽书》：一本润泽生命的好书，一生只需掌握《我的第一本瑜伽书》中的40式经典瑜伽，您将终生保持健康美丽！

从零开始学瑜伽，引领你从入门到精进，最快速，最简便，最易学，呼吸法，打坐法，体位法。

从零开始学瑜伽，引领你从入门到精进的完全实用手册系统的瑜伽知识介绍，带你进入神秘的瑜伽世界。

循序渐进的动作编排，让你轻松入门，快乐晋级。

精美标准的动作图片，配合呼吸法的步骤解说。

针对不同人群设计的体式，对初学者更有贴心指导。

中国瑜伽行业协会为初学者量身订制的标准瑜伽教程。

在清新怡人的自然山水中，气质脱俗的高级瑜伽教练亲身示范，初、中、高级体式全面教授。

从坐式体位法到站式体位法，再到卧式体位法，科学的编排方式，让练习更舒适。

为你的脂肪做做减法，为你的健康添砖加瓦，为你的美丽持久保鲜，为你的心灵卸下重担。

成就健康优雅的高品质的YOGA生活中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构联合监制权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师全程监制时尚明星教练体位示范附赠自学DVD极美画面，物超所值

<<我的第一本瑜伽书>>

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>