

<<瑜伽全程轻松学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽全程轻松学>>

13位ISBN编号：9787506492393

10位ISBN编号：7506492393

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江 编

页数：237

字数：237000

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>

<<瑜伽全程轻松学>>

前言

以瑜伽之名，向生命致敬瑜伽有多流行，不必我多说——全球早已掀起一阵阵瑜伽旋风，现如今，走入任何一个大都市的健身房，都可一眼瞥见瑜伽的身影。

我们大部分人所接触的瑜伽，通常就是指瑜伽体位法。

它是一种由身及心的历练，是对瑜伽文化最直接、最真实的解构和体悟。

我们称呼其为“身体层次的瑜伽”。

瑜伽体位法有诸多功效，其中最为女性津津乐道的就是它塑形美体、排毒养颜的功效。

女人的年龄是天大的秘密。

你总是在想，只要看起来比身份证年龄小，最好的时光就没有抛弃你。

然而在亲身体验瑜伽之后，我们的美女教练们会非常自信地告诉你：“你绝对猜不透、看不出我的真实年龄！”

“她们体态苗条、容颜姣好，偶尔还会向我抱怨自己看起来不够老成。

我的学生们在从事瑜伽教学工作时，常听到：“那个老师这么年轻会教吗？”

“那个老师这么年轻够专业吗？”

“看起来像高中生的老师，几点有课？”

但千万别以外貌评鉴她们的专业，看起来如此年轻，其实并没有什么特别法追寻瑜伽的历史、揭秘瑜伽的流派传承、体验瑜伽饮食戒律的精粹、揭示瑜伽哲学的玄妙，深入发掘古老瑜伽的文化内涵。瑜伽最基本的神秘坐姿、优雅手印、深沉呼吸、独特调息……本书也以清晰的图解和简洁的文字，从最基础的方法开始教授，为你奠定坚实的学习基石。

我们精选了成为瑜伽教练必须要掌握的118个瑜伽经典体位法，这也是一般瑜伽练习者日常生活中最常练习的体位法。

按照初级、中级、高级三部分，完全遵照中国瑜伽行业协会培养高级教练的课程编排。

每个体位都有全彩的分步图解，包括“动作示范”、“功效解析”、“练习的注意事项”、“意识控制”、“错误动作调整”五大教学点，由易到难，专业精准，配合光碟，学习效果显著，让你亲身感受瑜伽之魅。

每一个瑜伽体式都有“难度系数”的精确标注，方便你循序渐进地练习；高清的步骤图解，顶级明星教练的示范，指导到你每一个细节，即使你是新手，也能轻松成为瑜伽达人！

初、中、高级教程里又分为坐姿、站姿、跪姿、蹲姿、卧姿练习，全书有如下练习。

1套热身练习，让你在每天的晨光微风中，轻松自在地舒展身体，静静感受瑜伽的魅力。

34套坐姿练习，充分燃烧腰腹部脂肪，挤压和按摩脏腑、肠道和膀胱，刺激腺体，深度调理，让你由内而外地拥抱健康。

29套站姿练习，从根本上唤醒和疏通潜藏在四肢百骸中的生命能量，让你轻松拥有红润气色和健美体态。

17套跪姿练习，充分舒展肩背关节和肌肉，不仅让你拥有柔韧，更为你打造匀称、性感的完美身体曲线。

10套蹲姿练习，改善全身血液循环，加快新陈代谢，促进消化，固本培元，帮你从骨子里调理健康。

27套卧姿练习，专门针对平时活动不够的部位，给你的身体更加全面、细致、温柔的呵护。

不仅如此，随书附赠超值的DVD光盘，更首度以专业、高清的影像形式公开示范神秘的瑜伽坐姿、瑜伽手印、瑜伽呼吸法和调息法，为大众读者展示瑜伽的全貌，提供不可或缺的基本功训练。

碟中收录208个瑜伽体位法，打破纸质图书的局限，涵括了初、中、高级课程全部必学经典体式，让你足不出户，也能享受如同身临其境的舒适练习氛围，从易到难、循序渐进。

时尚的瑜伽运动，只要你愿意，就能够全部真正掌握！

学习瑜伽的千年智慧，获得青春永驻的秘方，揭开人类健康的法则，做你生命中最伟大的化妆师！

当我在练习瑜伽体位法时，身体会涌起一种喜悦感，正所谓“瑜伽的感觉”。

能在休闲中享受健康，在动作体式中得以怡情，我们何乐而不为呢？

<<瑜伽全程轻松学>>

内容概要

这是一本普及版的瑜伽百科全书，拥有基础、实用、流行的瑜伽资讯。从瑜伽及瑜伽体位法的起源传说、传承发展到神奇功效，从神秘的坐姿、优美的手印、独特的呼吸法到精心挑选的118个瑜伽体式，书中都有详细的介绍。另外，还有资深教练从千万案例中总结出的“瑜伽安全手册”和“瑜伽饮食理念”等。体位法课程按照初、中、高级的不同难度编排，再加上“错误示范”和“教练调整”的真人演示，给你带来最全面、最细致的身体呵护。

<<瑜伽全程轻松学>>

作者简介

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，师从于Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。

是

H.H Pujya Swamiji

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。

<<瑜伽全程轻松学>>

书籍目录

第一章 瑜伽概论——倾听远古的瑜伽之声

Part 01 Introduction —— listening to the ancient voice of yoga

一、什么是瑜伽

What's yoga

二、瑜伽的起源与发展

The source & development of yoga

三、瑜伽的分类

The classification of yoga

四、什么是瑜伽体位法

What's yoga asana

五、瑜伽体位法的起源与发展

The source & development of yoga asana

六、瑜伽体位法的功效

The efficacy of yoga asana

第二章 练习须知——科学严谨的瑜伽之美

Part 02 Exercising notices —— rigorous & scientific

一、瑜伽安全手册——体位法练习须知

Yoga safety manual —— asana-practising notices

二、课程编排原理——全面和渐进兼顾

Yoga courses arrangement —— comprehensive & progressive

三、瑜伽的饮食观——戒律与营养并重

Yoga diet —— commandment & nutrition

第三章 预备课程——进入神秘的瑜伽世界

Part 03 Preparation —— entering into the mysterious yoga world

一、十种瑜伽坐姿

Ten kinds of yoga sitting poses

二、八种瑜伽手印

Eight kinds of yoga fingerprints

三、三种瑜伽呼吸法

Three kinds of yoga breath

第四章 初级体位——快速入门的瑜伽体验

Part 04 Primary asana —— yoga experience of quick start

初级拜日式 (Primary salute to the sun)

颈部练习 (Neck exercises)

肩部环绕 (Shoulder Surrounding)

膝部练习 (Knee exercise)

蝴蝶功 (The butterfly exercise)

半脊柱扭动式 (Half twisting the ridge)

扭脊式 (Spine-twisting pose)

动物放松功 (Animal-relaxing pose)

单腿背部伸展式 (Back extention with one leg ' s genuflection)

磨豆功 (Bean Pulverising pose)

盘坐伸展式 (Hunkering & Stretching pose)

<<瑜伽全程轻松学>>

- 坐山式 (Sitting-at-mountain pose)
- 回望式 (The torso twist toes touch)
- 半舰式 (Half ship pose)
- 摩天式 (Skyscraper pose)
- 幻椅式 (Imaginary chair pose)
- 铲斗式 (Bucket pose)
- 树式 (Tree pose)
- 平衡式 (Balance pose)
- 扫地式 (Floor-sweeping pose)
- 腰躯转动式 (Waist-turning pose)
- 三角伸展式 (Triangle stretch)
- 战士一式 (Warrior pose)
- 战士二式 (Warrior pose)
- 双角式 (Dual-angle pose)
- 乾坤扭转式 (Big turn pose)
- 猫式 (Cat pose)
- 虎式 (Tiger pose)
- 兔式 (Rabbit pose)
- 顶峰式 (Summit pose)
- 门闩式 (Bolt pose)
- 后腰预备功 (Rear-waist preparation)
- 英雄式 (Hero pose)
- 蹲式 (Squat pose)
- 放气式 (Deflation pose)
- 敬礼式 (Salute pose)
- 花环式 (Wreath pose)
- 鸭行式 (Duck walk)
- 人面狮身式 (Sphinx pose)
- 眼镜蛇式 (Cobra pose)
- 半蝗虫一式 (Half locust pose)
- 半蝗虫二式 (Half locust pose)
- 全蝗虫式 (Locust pose)
- 单手弓式 (Single hand bow pose)
- 抱膝压腹式 (Pressing abdomen with hugging knees)
- 船式 (Boat pose)
- 上伸腿式 (Upwards extending leg pose)
- 步步莲花 (Bicycle-riding pose)
- 仰卧扭脊式 (Twisting with supine)
- 鱼式 (Fish pose)
- 摇摆式 (Rock and roll)
- 桥式 (Bridge pose)
- 第五章 中级体位——感受真正的瑜伽魅力
- Part 05 Intermediate asana —— feeling the charm of yoga
- 加强扭脊式 (Strengthening the ridge-twisting)
- 盘坐转体式 (Turning with sitting cross-legged)
- 牛面式 (Ox face pose)
- 圣哲玛里琪二式 (Marichi pose)

<<瑜伽全程轻松学>>

- 鸽子式 (Pigeon pose)
- 射箭式 (Toxophily pose)
- 前伸展 (Stretching forward)
- 双手支撑全莲花式 (Lotus pose with hands supporting)
- 公鸡式 (Cock pose)
- 神猴哈努曼式 (Hanuman pose)
- 半月式 (Half moon pose)
- 鸵鸟式 (Ostrich pose)
- 侧腿平衡式 (Balance with side leg stretching)
- 鸟王式 (Bird king pose)
- 战士三式 (Warrior pose)
- 新月式 (A crescent moon)
- 增延脊柱伸展式 (Spine-extending further pose)
- 顶礼式 (Salute pose)
- 俯身头触脚式 (Bending down to touch the feet)
- 舞者式 (Dancer pose)
- 舞王式 (Dance king pose)
- 加强侧伸展式 (Strengthening lateral stretch pose)
- 半骆驼式 (Half Camel pose)
- 榻式 (Coach pose)
- 门闩加强式 (Strengthening bolt pose)
- 飞鸟式 (Flying bird pose)
- 卧英雄式 (Hero lying pose)
- 弓式 (Bow pose)
- 单腿仰卧扭脊式 (Single leg twisting the ridge with supine)
- 犁式 (Plough pose)
- 肩倒立式 (Shoulderstand pose)
- 轮式 (Wheel pose)
- 单腿桥式 (Single leg bridge pose)
- 第六章 高级体位——挑战自我的瑜伽进阶
- Part 06 Advanced asana —— challenging yourself for further state
- 狮子式 (Lion pose)
- 闭莲花式 (Closed lotus pose)
- 双腿背部扭曲式 (Back twisting with legs straightened)
- 束角式 (Sitting with feet-catching pose)
- 双莲花鱼式 (Double lotus fish pose)
- 面朝上背部伸展式 (Back extention with facing up)
- 龟式 (Tortoise pose)
- 全蝙蝠式 (The whole bat pose)
- 坐角式 (Foot-sitting Pose)
- 射手式 (Archer pose)
- 鸽王式 (Pigeon king pose)
- 三角转动式 (Triangle turning pose)
- 头入双脚式 (Upright Bending)
- 单腿站立伸展式 (Stretching with single leg standing)
- 单腿脊柱前屈伸展式 (Proneness with single leg standing)

<<瑜伽全程轻松学>>

袋鼠式 (Kangaroo pose)
全舞王式 (Dancer king pose)
单腿轮式 (Wheel pose with single leg supporting)
趾尖式 (Tiptoe pose)
马面式 (Horse face pose)
全骆驼式 (Camel pose)
头倒立式 (Headstand pose)
蝎子式 (Scorpion pose)
起重机式 (Crane pose)
双手蛇式 (Snake pose)
侧乌鸦式 (Side crow pose)
侧手抓脚式 (Side foot-clutching pose)
四肢撑地式 (Limbs standing on the ground)
云雀式 (Lark pose)
蛙式 (Frog pose)
蛇王式 (Snake king pose)
反手蝗虫式 (Backhand locust pose)
无支撑肩倒立式 (Shoulder-stand pose without support)
附录：中国瑜伽行业协会——明星教练们的瑜伽交流活动

<<瑜伽全程轻松学>>

章节摘录

版权页：插图：教练调整 这个体式需要很强的手臂和手腕力量，你可能难以完成。

感到困难时，可让教练将手放在你双腋下，双手用力向上以辅助你撑起身体。

1.坐在地上，弯曲右腿，将右脚放在左大腿上，再屈左腿，将左脚放在右大腿上，以莲花坐坐好。双臂自然垂于体侧，腰背挺直。

2.身体微微前倾，双手放在膝盖两侧，双掌撑地。

3.吸气，用双臂的力量撑起身体，双腿离地且保持莲花坐姿。

保持数秒，呼气，身体还原至基本坐姿。

体式功效 活动双腿，使腿部肌肉更为匀称和紧实。

使脊椎更强健，缓解脊椎炎及背痛。

增强腿部肌肉弹性，缓解大腿和小腿的肌肉痉挛。

加强腹部器官，保持胃部肌肉紧缩，防止胃酸过多。

加强身体的平衡能力和注意力的集中度，激发身体的活力，使体态更优美。

3.呼气，双臂带动身体回正中位置，右腿收回，身体还原，然后换另一条腿练习。

教练调整让抬起的腿与上半身、双臂保持在一个平面上的同时保持身体平衡，这可能有些困难。

可让教练托住你的腰腹部和抬起的那条腿的膝盖，以帮助你完成练习。

注意事项 练习时，不要把重心错误地放在脚跟上，这样会阻碍身体均衡，而且还会导致胃部突出，降低身体和精神的敏感度。

<<瑜伽全程轻松学>>

编辑推荐

《瑜伽全程轻松学》是瑜伽教练的标准教程，自学者的入门秘籍，大众练习者进阶的专业指南。

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>