

<<第1次学瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<第1次学瑜伽>>

13位ISBN编号：9787530429020

10位ISBN编号：7530429027

出版时间：2004-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：戴馨汝

页数：119

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>

## <<第1次学瑜伽>>

### 内容概要

从事美容教学事业至今约16年，记得创业初期，每天体力透支的付出，由身体发出劳累的警讯，告诉我自己忽略了宝贵的健康，我开始想到运动是种调适身心的好方法，于是，我在电视上看到当时知名的华淑君老师，她不仅是中华瑜伽协会的创始人，也是日后对我影响深远的瑜伽启蒙老师。

华淑君本身就是个学习瑜伽的最好范例，60岁才开始接触瑜伽，当时的她已经80多岁，无论从外貌、身材、行动、肢体看来，完全不显老态，反而还有婀娜多姿的体态与年轻人的活力，这对我来说无疑是个很大的吸引力，也促使我之后选择瑜伽作为终生的运动，尤其在我曾经健康不佳的那段日子里，罹患文明病，仿佛身处人生谷底，也是瑜伽陪着我，慢慢走出人生中的灰暗低潮期，之后，我更不遗余力将瑜伽教学融入我原有的美容教学领域里，以期造福更多的人能够内外兼修、拥有健康与美丽。

在瑜伽教学十多年里，曾看到许多学习瑜伽的人因为呼吸未调匀、过度拉筋姿势不当，最后造成运动伤害，深深觉得练习瑜伽必须量力而为，尤其在有些难度高的动作时切勿强求，应视自己的柔软度而定，循序渐进。

本书特别设计简单易学的动作，设计出养生瑜伽、上班族瑜伽、两性瑜伽以及亲子瑜伽，希望推广瑜伽这项健康养生的运动，全家大小一起来做，再配合重点提示、药膳食疗及穴位按压，绝对让学瑜伽成为一种轻松又愉快的享受!因为当你接触后便会发现，学瑜伽，其实真的不难!

## <<第1次学瑜伽>>

### 作者简介

戴馨汝，专业瑜伽老师，学习瑜伽已有十六年历史，台湾电视台《现代新素质》之现场瑜伽教学老师

<<第1次学瑜伽>>

书籍目录

推荐序 自序 为什么要学瑜伽？

练习瑜伽注意事项 初学者的第一课 瑜伽呼吸法 丹田呼吸法 回转呼吸法 瑜伽入门篇 热身瑜伽 瑜伽舞 鹭鸶式 脚部柔软式 脚踝柔软式 放松敲腿式 压膝式 静坐 莲花坐式 半莲花坐(单盘) 散盘 吉祥坐 金刚坐 达观坐 盘腿还原式 瑜伽基础篇 伸展瑜伽 脚踝伸展式 摩擦腹壁式 脚腕旋转式 向上伸展式 颈部柔软式 半月式 手臂柔软式 上举侧拉手式 手指柔软式 手指掌压式 扳拉手指式 站立后弯式 背手勾姿式 肩膀柔软式 固肩式 挺胸式 腰背伸展式 脚背柔软式 瑜伽必修之一 拜日式 瑜伽必修之二 休息式 摊尸式 娃娃休息式 养生瑜伽 鼠式 猫式 猫式变化式 树式 犬式 蛇式 完全呼吸法 左右侧弯式 左右侧弯双人式 合跖式 英雄式 婴儿式 十安分跟式 骆驼式 双人骆驼式 绕膝式 水平式 金字塔式 双腿式 腹式.....上班族瑜伽 两性瑜伽 亲子瑜伽

## <<第1次学瑜伽>>

### 编辑推荐

搭配健康药膳和穴道按摩，身心健康一次掌握。

社会就像一个巨大的压力锅，现代人每天生活在形形色色的都市丛林里，往往在工作、人际、生活等方面的压力也随之而来。

这种无形中所累积的压力，最易被人忽略，也常成为健康的最大敌人，长期处在焦虑、忧郁的身心状况下，如果没有得到适当的发泄、调和，人的身体最终或许就会像臻至临界点的压力锅，一发不可收拾。

所以懂得适当减压是很重要的。

比如糖尿病、血管硬化、胆固醇过高、肥胖、高血压、心脏病、贫血……是营养过剩或饮食失调所造成，此外，现代人常有的焦虑症、神经衰弱、紧张、心悸、失眠等，也是身体健康发出的警讯。

如何能常葆身心平衡、化压力为正面的动力呢？首先就要学习养生之道。

中医通过“望闻问切，阴阳表里寒热虚实”四诊八纲，进行综合分析归纳，简单来说，体质分成寒性、热性。

寒性体质者多血液循环不良，适合温补，可多食羊肉、多喝温水；反之，热性体质则睡眠要充足，早睡早起，少食辛辣、油炸等燥热食物。

正如体质为天生，保养则须靠后天，一切养生理念皆合乎自然，所谓“致中和，则无病”，阴阳调和为万物生生不息之理，与瑜伽的功效也不谋而合。

本书从简单瑜伽带领读者入门，并搭配中医药膳的养生饮食双管齐下，比许多单纯的瑜伽书籍更添实用性，也帮助更多人从缓和的瑜伽运动中，实现让身体功能强健，永葆青春活力的最佳体态，不分男女老幼，都能建立起长久养生保健的正确观念，迎接璀璨亮丽的幸福人生。

台北市立中医医院院长 陈春发

<<第1次学瑜伽>>

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>