

<<瑜伽-图珍本小墨香书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽-图珍本小墨香书>>

13位ISBN编号：9787535641007

10位ISBN编号：7535641008

出版时间：2011-7

出版时间：《小墨香书》编委会 湖南美术出版社 (2011-07出版)

作者：《小墨香书》编委会 编

页数：277

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-图珍本小墨香书>>

前言

时光雕刻经典，阅读改变人生。

如何在紧张忙碌、世事繁杂的生活中阅读经典，感悟人生，相信读者会在这套《图珍本小墨香书》中找到答案。

小者，精致小巧，携带方便，既可于舟车劳顿中随手翻阅，又可在茶余饭后细细品味，随心所欲，无拘无束，尽享阅读乐趣；墨者，惜墨如金，去粗取精，于皇皇巨著中撷取精华，于浩瀚典籍中提炼精髓，使读者“窥一斑而知全豹”，免去皓首穷经之苦；香者，古色古香，沁人心脾，一册香书在手，远离喧嚣烦躁，暂忘尘世纷扰，思接千载，视通万里，浑然忘我，怡然自得；书者，经书典籍，百世流芳，传承文明，贯通古今，透视荣辱兴衰之理，呈现世事变迁之道。

《图珍本小墨香书》版式新颖，插图雅逸，装帧精美，印刷考究，既可收怡情悦性之效，亦可得“暗香盈袖”之趣。

诸种魅力，与其耳闻，不如亲见。

通过随时随地的阅读，填补时间缝隙，增值光阴碎片，将智慧集腋成裘，亦不失为人生的一大快事！

<<瑜伽-图珍本小墨香书>>

内容概要

《图珍本小墨香书：瑜伽》版式新颖，插图雅逸，装帧精美，印刷考究，既可收怡情悦性之效，亦可得“暗香盈袖”之趣。

<<瑜伽-图珍本小墨香书>>

作者简介

《小墨香书》编委会由几十位出版社资深编辑及策划人组成，是一支庞大而经验丰富的团队。他们在出版行业都有成功的策划经验和扎实的编辑功底，对市场中的图书有很强的把控能力，曾多次成功推出了多套市场销售极佳的丛书，在业界赢得了很好的口碑。

<<瑜伽-图珍本小墨香书>>

书籍目录

第一章 揭开瑜伽的神秘面纱 瑜伽到底是什么 瑜伽是穿越5000年的生活艺术 你应该知道的6个瑜伽词汇
练瑜伽的基本装备 瑜伽服 瑜伽垫 瑜伽砖 瑜伽伸展带 瑜伽铺巾 毛巾 练瑜伽的注意事项 时间 地点 衣着
沐浴 饮食 第二章 初学者入门练习 基本呼吸方式 胸式呼吸 腹式呼吸 收束法和契合法 收颌收束法 收腹
收束法 手指契合法 基本坐姿 莲花坐 半莲花坐 至善坐 瑜伽放松功 仰卧放松功 鱼扑式 婴儿式 第三间 小
瑜伽解决大问题 调理身体, 告别亚健康 便秘 痔疮 神经衰弱 颈椎病

章节摘录

版权页：插图：瑜伽服是瑜伽练习者最基本的装备。

一身舒适的瑜伽服，可以避免身体的伸展和有意识的呼吸受到限制，并可以帮助放松身心，以更快进入专注而平静的状态。

选购瑜伽服主要有两条标准：一、舒适自然 瑜伽服一般以吸汗性和透气性均好的棉织品或麻织品为主，最好较为宽松，以方便把动作做到位。

但也不宜穿太宽大的衣服，以避免看不清楚自己的动作是否正确。

练习应注意不要穿鞋子，最好也不穿袜子，因为光脚练习更能感受来自大地的力量。

二、肚脐不外露 瑜伽中的很多动作都要求腹部用力收紧，所以在练习的过程中腹腔内的器官都在不停地运动着，热量也在不断产生。

若把肚脐露在外面，凉风就很容易侵袭腹部，对身体造成伤害。

瑜伽垫是做瑜伽练习时很重要的辅助用品，它可以保护脊柱、髌骨、膝关节、肘关节等经常接触地面的部位；同时还能有效阻隔地面的寒气，帮助身体保持热量。

一般来说，以柔软训练为主的瑜伽需要厚一点、软一点的瑜伽垫，而对于跳动性大的瑜伽姿势，薄一点、硬一点的垫子则比较好。

初学者可以选用厚一点的垫子，如6毫米厚的即可；有一定基础的人则可以选用厚度在3.5毫米至5毫米之间的。

如果没有瑜伽垫，也可用一般的软垫、毯子等代替。

但是太软的垫子或弹簧床等不适宜使用，因为它们会让练习者无法掌握平衡，增加受伤的概率。

瑜伽垫最好每周清洗一次。

清洗时用柔软的织物蘸取稀释后的清洁剂轻轻擦拭垫子表面，再用干的棉布将水分吸干，然后将它放在阴凉处自然风干即可。

存放时也应该放在阴凉的地方。

<<瑜伽-图珍本小墨香书>>

编辑推荐

《图珍本小墨香书:瑜伽》版式新颖，插图雅逸，装帧精美，印刷考究，既可收怡情悦性之效，亦可得“暗香盈袖”之趣。

<<瑜伽-图珍本小墨香书>>

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>