

<<生活家>>

图书基本信息

书名：<<生活家>>

13位ISBN编号：9787535651945

10位ISBN编号：7535651941

出版时间：2012-8

出版时间：湖南美术出版社

作者：美梓 主编

页数：320

字数：120000

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>

前言

国内最权威、最全面的正位瑜伽练习指导书，初学者、瑜伽爱好者、瑜伽授课者必备的瑜伽书。端正肢体，保持平衡，更有效、更健康的锻炼身体，教你掌握正位瑜伽的精髓，安心且完整练习最正确的瑜伽。

拒绝伤害，做瑜伽从正位开始：站姿正位体式、跪姿正位体式、坐姿正位体式、跪姿正位体式、仰卧正位体式、俯卧正位体式、正位瑜伽套路练习、正位脊美瑜伽。

内容概要

保持身体的平衡与骨盆正位，才能免受一切不必要的伤害。
从现在开始，拒绝伤害，练瑜伽必须从正位开始。

初学者、瑜伽爱好者以及瑜伽授课者必须具备的瑜伽书，国内迄今为止最权威、最丰富的正位瑜伽练习指导书，指导你从最基本、最正确的正位概念开始，慢慢进入瑜伽体位的练习。

本书体例鲜明、循序渐进，特别从最基本的正位瑜伽概念出发，带你了解正位的重要性，教你各种快速简单的方法，检查瑜伽是否正确。

更精心为您示范百种站姿、坐姿、跪姿、仰卧及俯卧正位体式，并选编初高阶瑜伽练习套路、美脊舒背正位瑜伽套路，让你在正位概念的指导下把运动中发生伤害的几率降至最低，让你安心且完整地练习最正确的瑜伽。

作者简介

美梓，世界瑜伽协会高级导师、[Bilamyoga]高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。毕业于北京舞蹈学院，多年从事瑜伽教学工作，经验丰富，将印度传统瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞三者融为一体，精心编排总结开创了这种科学与艺术相结合的健身方式。已出版书籍和DVD等多套专业教材，在中国大陆、香港、台湾，东南亚等地发行，广受好评。

书籍目录

Part 1 练习正位瑜伽，激活身心正面能量

正位瑜伽，养护身体一生健康

1. 瑜伽，保护脊椎还是伤害脊椎

2. 拒绝伤害，坚持练习科学的正位瑜伽

科学认识人体最主要的骨骼——脊椎

1. 脊椎健康与身体健康密切相关

2. 检查你的脊椎是否健康

疗治脊椎，揭秘瑜伽正位奇效

如何开始练习正位瑜伽

1. 什么是“正位瑜伽”

2. 建立身体各部位的正位中心线

3. 从正位瑜伽的基础动作开始练习

4. 呼吸、定点、正位、伸展，自我检视身体是否端正

练习正位瑜伽的注意事项

1. 练习前的准备

2. 练习中的注意事项

练习正位瑜伽的禁忌事项

1. 身患疾病的人应避免或慎练瑜伽

2. 瑜伽练习中的禁忌事项

3. 月经期要谨慎进行练习

4. 其他禁忌事项

收束法，增强瑜伽能量

1. 收颌收束法

2. 收腹收束法

3. 会阴收束法

凝视法，保证瑜伽正确进行

Part 2 站姿正位体式

Part 3 坐姿正位体式

Part 4 跪姿正位体式

Part 5 仰卧正位体式

章节摘录

版权页：插图： 玄关的功能 风水上认为大门外和大门内的气流性质不同，如果直接对冲会不利于风水。

玄关能有效地融合室内外空气，起到缓冲作用。

1.玄关有化煞防泄作用 玄关最大的风水作用，是可用来化解屋外直冲大门的煞气。

风水学所说的“煞”，分“形煞”及“气煞”两种。

生活在居所中，人人都希望居所双目所及是山清水秀、养眼舒适的一派美好景象。

如果在家居住宅中出现让人视觉上和心理上的不和谐，环境令人感觉压抑别扭，那就需要运用风水上的办法加以弥补。

而玄关，就是住宅中化解外煞的重要部位。

设立玄关可以缓冲形煞，风水学上，形煞是指有形的凶相，主要有如下几种情形：刀煞，也叫尖角冲射：即门口正对附近建筑物的转角或尖角，如同一个楔子，打进住宅中心，令住户犹如被利刃直指，觉得难以忍受，心情极为压抑。

暗箭伤胸：住宅正对的大路或街巷呈一条直线，向房中冲来，则住宅向外发展的气势为其所阻断，形成路冲，也叫街巷直冲。

斜路直冲：住宅在低位，要承受大路从高位直扑而来的巨大压力，犹如滔滔洪水拾级而下，势大力沉，直冲入屋，令居者无法阻挡。

设立玄关还可以化解气煞，气煞是指煞星飞临的方位，因为它无形无象，不似形煞那样可用肉眼观察到，气煞只能根据风水数理推算。

如果户主是东四命，而大门却开在正西、西北、西南或东北这西四方，大门与户主相冲，那么，对这家人来说，这便是宅带气煞。

反过来说，倘若户主是西四命，而大门却开在正东、正南、正北及东南这东四方，大门与户主相冲；对这家人来说，这也是带有气煞的住宅。

如果住宅遇到这样的情况，那么设置玄关就是当务之急。

玄关主要有以下两种挡煞作用： 玄关可以促使从大门进入的外气转向：外气本来从凶方直入的，改为从吉方转折而入，这便符合风水的趋吉避凶之道。

例如对西四命的人来说，大门如果开在北方凶位，是大门带煞，但若加一玄关，屋外之气本从北向南流入，现改为从西至东进入，西乃本命吉方，就可逢凶化吉。

玄关除可化解形煞及气煞外，并可防止旺气外泄。

从风水的角度来看，从大门入宅的旺气与财气应尽可能在屋内回旋，为住宅充分利用后，才慢慢流出屋外。

倘若大门与阳台或窗户形成一直线，则从大门流入之旺气及财气便会迅速从阳台或窗口流走，旺气直入直出，是“泄水”之局，令家中的人丁及钱财均难以积聚。

而补救之法，是在其间设一玄关，设法令大门之气转向流入屋内，而不直接从阳台或窗户流走。

2.玄关有保护隐私的作用 客厅是一家大小日常安坐聚首的所在，是家庭的活动中心，所以不能太暴露。

如果客厅无遮掩，缺乏私密性，家中各人的一举一动均为外人在大门外一览无余，那便缺乏安全感，从风水角度来说亦非吉兆。

而玄关即是大门与客厅的缓冲地带，基本上起到了遮掩的作用，令外人不能随便在大门外观察到屋内的活动，就可解决以上的问题。

有玄关在旁护持，在客厅里的安全感会大增，同时也不怕私隐外露。

在美加地区，许多住宅的客厅、餐厅以及起居室均不对正大门，对门而立的不是楼梯便是墙壁，因此可免除风沙入屋的烦恼。

而东方式的住宅设计，则是入门见厅，若不设一玄关，则大门若被风沙吹袭，坐在客厅便会深受其扰。

如果大门正好向着西北或是正北，冬天常受凛冽的寒风侵袭，那便更需要玄关来作遮挡了。

3.玄关有家居装饰上的美化作用 设计精美的玄关，会令人一进门便感觉眼前一亮，精神为之一振，使住宅顿时焕发光彩。

那些贴近地面的房屋，往往易被外边的强风和沙尘渗透，设玄关后就既可防风，亦可防尘，也保持了室内的温暖和洁净。

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>