

<<健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546401355

10位ISBN编号：7546401356

出版时间：2010-2

出版时间：景丽 成都时代出版社 (2010-02出版)

作者：景丽

页数：91

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>

## <<健身瑜伽>>

### 前言

人的身体，相当于一个小宇宙，分布全身的穴位，如日月星辰罗列于天空，筋脉贯通如山川河流纵横于大地。

五脏符合五行生克，十二经络又吻合十二时辰。

人的气血就像宇宙的日月，日月明朗就会生机勃勃，否则就晦暗不明，代表病体已生。

人为什么会生病？

这不仅是心理失调，与我们日常生活饮食及思想偏差息息相关。

比如糖尿病、血管硬化、胆固醇过高、肥胖、高血压、心脏病、贫血……皆是营养过剩或饮食失调所造成。

而罹患疾病，是恢复身体平衡与健康而起的一种自然反应。

我们的身体本来就有自然治愈的能力，因此如果稍有异常，就会下意识地产生消除或修正作用。

将此种无意识的自然修正反应，转化成有意识地动作，并配合自然腹式呼吸法去实践与体验，使身体的训练与精神净化相统一，这就是我所提倡的健康瑜伽。

## <<健身瑜伽>>

### 内容概要

人的身体，相当于一个小宇宙，分布全身的穴位，如日月星辰罗列于天空，筋脉贯通如山川河流纵横于大地。

五脏符合五行生克，十二经络又吻合十二时辰。

人的气血就像宇宙的日月，日月明朗就会生机勃勃，否则就晦暗不明，代表病体已生。

## <<健身瑜伽>>

### 作者简介

景丽，亚洲第一瑜伽美人，国际瑜伽导师。

IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师  
日亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练  
国际Fisss有氧教练和健身教练认证  
IGFI国际有氧运动学院高级瑜伽导师认证  
LesMills专业教练、瑜伽导师认证  
国家体育总局普拉提斯教练认证  
世界技巧比赛全能冠军  
全国技巧锦标赛全能亚军  
获“国家级全能运动健将”称号  
亚太区健身小姐冠军

## <<健身瑜伽>>

### 书籍目录

瑜伽奇效和戒律  
你能从瑜伽得到什么  
你需要做什么  
瑜伽可以为你解决什么特殊的问题  
练习瑜伽时应注意什么  
用瑜伽调气养生  
“气”混乱会导致疾病  
调“气”的五种实践法  
瑜伽所重视的“禁戒劝戒”  
调整每日的饮食生活  
瑜伽和健康  
手指运动的影响  
脚运动的影响  
运动的中心——腰骨与腰筋  
康体瑜伽的哲学分析  
瑜伽呼吸法  
呼吸与身心  
瑜伽呼吸法的能量功效  
理疗康体瑜伽标准课程  
一、拜日式连续动作  
二、呼吸系统  
狮子的姿势  
莲花式  
三、循环系统  
倒转的姿势  
立肩的姿势  
休息的姿势  
张开胸与腋下姿势  
四、消化系统  
头部倒立的姿势  
鳄鱼姿势  
猴王的姿势  
三角的变形姿势  
猫的姿势  
婴儿的姿势  
吉祥的变形姿势  
五、内分泌系统  
杜鹃鸟的姿势  
挺胸的姿势  
六、泌尿系统  
扭转的姿势  
射手的姿势  
七、生殖系统  
脚朝上身靠近的体位  
鸽子姿势(基本型)

<<健身瑜伽>>

蚱蜢的姿势  
弓的变形姿势  
英雄的姿势  
伸直背面的姿势  
八、运动系统  
向前弓脚  
手指的灵活  
蹲在脚趾上  
向后伸展  
手腕的运动  
天鹅的姿势  
侧边伸展  
打开腿的姿势  
休息的姿势  
手指的运动  
鹭鸶的姿势  
九、神经系统  
休息的姿势  
三角姿势  
冥想  
十、瑜伽放松

## <<健身瑜伽>>

### 章节摘录

插图：对受伤的或者虚弱的骨头或关节你不可以加重量和压力，也就是说你不可以没有支撑的情况下向前或向后弯，并且你不要把头向后仰。

在膝盖弯曲时，不要在膝盖上加任何重量。

肌肉很容易受损并且不能很快地恢复。

不要跳跃式地完成一个动作。

在你做之前一定要知道你的动作做到哪里。

如果你的血压非常高或非常低，你应避免做一些破坏循环平衡的动作。

不要做倒立动作。

不要因不规则的呼吸使你的循环系统超负荷运转。

如果你有耳鸣或内耳有问题，同样需引起注意。

不要让眼睛过度工作，适当保持放松。

如果你有消化系统的问题，必须避免在你的胃上加压力。

特别是，如果你有疝气，更不能做倒立的动作。

避免腹部肌肉太用力。

## &lt;&lt;健身瑜伽&gt;&gt;

## 编辑推荐

《健身瑜伽》：亚洲第一瑜伽美人世界YOGA技巧比赛全能冠军国家级全能运动健将百万销售奇迹缔造者周景丽专为亚健康一族、体弱多病者、慢性病患者、渴望健身康体的人量身打造景丽老师全程示范，用瑜伽抵抗身体疾病防病祛病，调理养生，健身强体全面预防、治疗八大身体系统常见病快速治愈肺炎、高血压、心脏病、肝病、肾病、糖尿病、肠胃病、妇科病……对应的瑜伽理疗程式，快速帮身体摆脱亚健康、治愈身体慢性病、甩掉疾病负荷徒手瑜伽的招式，非常简便，随时随地都可进行立竿见影的卓越疗效，只要你能长期坚持，定能让身体回复健康活力独家放送，瑜伽调理养生法五种“调气”实践法，气行则无病不同体质、体格、性格瑜伽饮食方法推荐瑜伽呼吸养生法，一呼一吸之间，健康无限身体八大系统常见疾病瑜伽防治方法全面大公开快速治愈肺炎、高血压、心脏病、肝病、肾病、糖尿病、肠胃病、妇科病……摆脱疾病，完美新生防病、治病一百分!攻克亚健康一百分!治愈慢性病一百分!改善体弱强健体魄中国瑜伽第一品牌百万畅销 奇迹见证亚洲第一YOGA美人景丽打造全彩图文，分解步骤姿势细节，动作要领完美呈现



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>