

<<正位瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<正位瑜伽>>

13位ISBN编号：9787802445789

10位ISBN编号：7802445787

出版时间：2009-11-1

出版时间：现代出版社

作者：陈玉芬

页数：131

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>

## <<正位瑜伽>>

### 内容概要

明明练瑜伽是为了让自己更健康，为什么受伤事件仍会发生？

明明练瑜伽是为了让自己美丽，为什么有人偏偏练出了一身病痛？

当练瑜伽变成了一种炫耀，当拗来拗去的体位变成了博得掌声的方式，不自觉地，所练习的瑜伽已经过了头，已经超过正常身体所能负荷的，自然，病痛就来了、伤害也来了……本书特别从最基本的正位概念出发，让您了解正确的姿势、体位，对人体、对健康的重要性，进而透过各种简单的检视法，让您在练习瑜伽时能立即明白自己的动作是否真的做正确了、有没有做过头了！

更以基本的瑜伽实例示范，让您更能掌握正位的精髓，安心且完整的练习最正确的瑜伽。

## &lt;&lt;正位瑜伽&gt;&gt;

## 作者简介

陈玉芬，现任：邱素贞瑜伽天地总经理（CSJ YOGA）邱素贞瑜伽天地教学部总监（CSJ YOGA）邱素贞瑜伽天地国际认证班检定官及训练讲师（CSJ YOGA）台湾国际瑜伽教育发展协会理事长（IYEDA）美国瑜伽联盟最高阶瑜伽注册教师ERYT500（Yoga Alliance）台湾国际瑜伽教育发展协会瑜伽教师检定官及训练讲师（IYEDA）澳洲瑜伽教师联盟华人首席最高阶资深注册教师senior member（YTAA）Recognized senior member by Yoga Teachers Association of Australia 长期在台湾、大陆、港澳地区，及大洋洲澳大利亚从事瑜伽推广活动，具有近三十多年的瑜伽教学经验，为台湾瑜伽之母「邱素贞大师」认证接班人，负责传承C.S.J. YOGA HATEA YOGA教学系统，并数度进入瑜伽发源地印度修行、研讨瑜伽，对于国际瑜伽主要派流均有交流与涉猎，主要研习与交流包括：易研卡瑜伽（Iyengar Yoga）、希瓦难陀瑜伽（Sivananda Yoga）、阿斯唐卡瑜伽（Ashtanga Yoga）、茵佐戴卫瑜伽（Indra Devi Yoga）、第斯克佳瑜伽（T.K.V.Desikachar Yoga）、和生命力（拙火）瑜伽（Kundalini Yoga）、奥修静心（Osho Meditation）。

且长年对推广瑜伽健身运动功不可没，目前亦为最多瑜伽专业著作、最为火红之瑜伽教师。

著作：坐坐族瑜伽、美人瑜伽、美人SPA瑜伽、超享瘦能量瑜伽、热能瑜伽、效能瑜伽

## &lt;&lt;正位瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序端正肢体，有效率地改善身体的健康作者序正位瑜伽能有效率地锻炼身体的健康前言拒绝伤害，做瑜伽从正位开始如何使用本书从最正确、最基础的正位概念，慢慢进入瑜伽体位的练习附录正位瑜伽Q&AChapter1 关于“正位瑜伽” Lesson-1 什么是“正位瑜伽”以科学的方式，让身体与肌肉在正位之下练习瑜伽正位瑜伽一如房子之打地基、架梁柱定点、正位、施力、呼吸，时时体验身体是否端正Lesson-2 了解人体的构造，让您更有正位概念！  
脊椎是支撑身体的主梁，正位瑜伽亦是从脊椎正位的开女脊椎与身体各器官的对应关系图Lesson-3 如何审视身体的正位！  
健康姿势 / 歪斜姿势端正姿势 / 歪斜姿势 / 身体前弯检视 / 身体前弯歪斜右脚假性伸长图 / 左脚假性伸长图 / 人体重要部位角度Lesson-4 如何开始练习正确的正位瑜伽体位！  
从瑜伽垫开始了解身体的基准线身体的各种正位方向与心中衡量肢体的正位中心线Chapter2 正位瑜伽的练习关键Lesson-5 练习正位瑜伽的注意事项提醒Lesson-6 关键的基础正位站姿坐姿卧姿Lesson-7 关键的呼吸确实做好摊尸呼吸法盘坐呼吸法Chapter3 正位瑜伽体位法手掌正位猫式厚板式Memo脚掌正位三角式山式Memo颈部正位肩立式鱼式Memo肩部正位牛面式骆驼式Memo脊部正位轮式弓式Memo腰部正位射手式后视式Memo髋部正位蝙蝠式吉祥式Memo腿部正位身印式舞蹈式Memo膝部正位蹲式英雄式Memo踝部正位海豚式树式Memo

## <<正位瑜伽>>

### 编辑推荐

《正位瑜伽》国内第一本可以自我检视，自己练习的瑜伽是否正确的瑜伽书。

<<正位瑜伽>>

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>