

## <<身体的奇迹>>

### 图书基本信息

书名：<<身体的奇迹>>

13位ISBN编号：9787807092742

10位ISBN编号：7807092742

出版时间：2009-8

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：沈维德

页数：190

字数：72000

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>

## <<身体的奇迹>>

### 前言

许多人看到我练瑜伽，都很惊讶，上了年纪的人还能练得这么柔软有力？

其实，我仅练了四年，就已达到了祛病强身的效果，而且还指导一些人，在半年到一年的时间里，做出了许多高难动作。

所以说，有心学瑜伽者，不必有思想顾虑，瑜伽并不神秘。

瑜伽在世界上流传了几千年，正是因为它适用范围广，见效快，而且不分场合、地点，男女老幼皆宜。

这在我的身上已经得到了验证。

只要学习者有信心、恒心，能够坚持不懈，就会体验到身心健康、心胸开阔、脱胎换骨的成功乐趣。

瑜伽入门姿势大致分为两类：动态姿势和静态姿势。

动态练习可使皮肤肌肉恢复弹性和柔韧度，收到强肺、促进消化的功效，对初学者尤为有用。

静态练习时，几乎没有身体的运动，常使一种体位姿态保持几分钟或更长时间，意在柔和地按摩内脏、腺体和肌肉以及放松全身神经，并可驱除杂念，为练习高级瑜伽进入冥想、禅定打好基础。

传说，仅瑜伽的坐法就有84000多种，后来归纳为84种、32种。

实际练习中仅用20~25种就可维持或重建健康。

瑜伽的体位法练习，看似简单，对身体却起着微妙的作用。

初学者、病弱及身体僵硬的人经过练习，能排除体内的风湿、浊气，使关节灵活，肌肉和韧带柔软，经络气血畅通，坚持三个月后，就会信心倍增，体会到健康的快乐。

## <<身体的奇迹>>

### 内容概要

沈维德老先生退休后自学瑜伽，不仅治好了自己的胃出血、高血压、高血脂、高胆固醇、动脉二级硬化、胆结石等病症，而且长年在上海和北京义务教人们练习瑜伽，帮助许多人走上瑜伽养生之路。本书他向我们介绍了多种瑜伽功法的练习步骤，分为初级、中级、高级三大部分，可以引领对于瑜伽完全不了解的读者循序渐进，慢慢进入瑜伽养生的境界。沈老自创的按摩关节和拉伸韧带的准备活动，对瑜伽初学者尤为适用。

## <<身体的奇迹>>

### 作者简介

沈维德，一九二九年二月出生于浙江慈溪县。

大专文化。

一九四九年五月参加革命工作，一九五五年入党，上海市华东电子仪器厂退休机械工程师。

上海市气功康复协会会员，中国民间中医医药研究开发协会会员，中国人体学研究专业委员会委员，瑜伽研修者。

沈老先生早年练习太极和气

## <<身体的奇迹>>

### 书籍目录

前言 生命是一个奇迹第一篇 认识你的身体 第一章 认识你的身体 第二章 与自然合一 第三章 瑜伽——身体的经典第二篇 给身体注入润滑剂——初级瑜伽姿势的训练 第四章 修炼瑜伽的首要——坐功 第五章 初级瑜伽姿势训练（一） 第六章 初级瑜伽姿势训练（二） 第七章 瑜伽坐法练习 第八章 瑜伽手印练习 第九章 眼球运动训练第三篇 与宇宙同呼吸——中级瑜伽姿势的训练 第十章 朝日礼仪 第十一章 莲花式姿势变形 第十二章 前屈姿势训练 第十三章 后屈姿势训练 第十四章 扭转脊柱的瑜伽姿势 第十五章 瑜伽平衡姿势 第十六章 四肢伸展姿势 第十七章 瑜伽的颠倒姿势第四篇 你也能做到——高级瑜伽姿势的训练及其他 第十八章 高级瑜伽姿势 第十九章 瑜伽心灵观照法 第二十章 瑜伽松弛健身的延伸 第二十一章 健康忠告附录一 瑜伽姿势功效一览表附录二 瑜伽姿势限制一览表

<<身体的奇迹>>

章节摘录

演示图：

## <<身体的奇迹>>

### 编辑推荐

《身体的奇迹:向80老人学瑜伽养生》是由深圳报业集团出版社出版的。致力于中国人的心灵成长与文化重建，八十岁瑜伽老人带你体验奇迹，激活生命能量上百幅照片，清晰传达简明实用的瑜伽练习法

<<身体的奇迹>>

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>