

<<瑜伽从入门到高手>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽从入门到高手>>

13位ISBN编号：9787122117618

10位ISBN编号：7122117618

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业

作者：林小平//双福

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>

## <<瑜伽从入门到高手>>

### 前言

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套瑜伽丛书，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。

## <<瑜伽从入门到高手>>

### 内容概要

从零开始，轻松练瑜伽。

本书将最具代表性的经典瑜伽体式一本全收录，是瑜伽初学者的入门宝典，瑜伽熟练者的进阶指南。

书中从基础姿势讲起，将体式细分为入门、进阶、高手三个阶段，并加入目前最流行的套路瑜伽练习，类别设置清晰。

全书一步一图，详细注释动作规范要领，让读者练习时一目了然，简单易操作。

特别设有功效索引“瑜伽让你更美丽”、“瑜伽让你更健康”，精选书中体式，按美肤养颜、瘦身塑形、减压、缓解疲劳、保健强体等功效，以索引的形式列出，使本书兼具美体保健的指导作用，方便读者按需快速查阅

## <<瑜伽从入门到高手>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。

曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astanga Yoga。

作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，深受业界好评。

“以前的我，是一个身体僵硬，懵懂的姑娘；今天，我所有的变化，只因为结识了瑜伽。

我能练的瑜伽，你也能练；瑜伽赐予我的，也一样会赐予你！

”

## <<瑜伽从入门到高手>>

### 书籍目录

#### PART1走近瑜伽——终生受益的运动

写给初学者

循序渐进，安全第一

练习瑜伽的好处

【瑜伽讲堂】瑜伽，古老智慧蕴藏的奥秘

#### PART2瑜伽基础篇——唤醒能量，开始快乐的瑜伽之旅

练习瑜伽前的必要准备

常用呼吸法

初学者——腹式呼吸法

熟练者——喉呼吸法

常用坐姿

半莲花式坐姿

莲花式坐姿

英雄式坐姿

至善式坐姿

常用放松体式

挺尸式放松

俯卧式放松

婴儿式放松

鱼戏式放松

青蛙式仰卧放松

鳄鱼式放松

站立式放松

脊柱式放松

#### PART3瑜伽入门篇——优雅舒展，适合所有人的简单瑜伽

简单拜日式

猫式

虎式

风吹树式

蛇击式

站立半月式

树式

站立前屈

三角式

鱼式

蛙式

颈部练习

幻椅式

坐山式

半脊柱扭转

下犬式

战士一式

战士二式

牛面式

站立山式

<<瑜伽从入门到高手>>

双角式  
蝗虫式  
降落伞式  
半炮弹式  
船式  
元音字母+猫式  
狐狸的笑脸+虎式  
高兴的笑脸+站立前屈  
紧实下巴操+蝗虫式  
美兔式  
骆驼式  
桥式  
仰卧双腿伸展式  
鸭行式  
金字塔式  
弓式  
颈部放松式  
美人鱼式  
侧撑式

【瑜伽讲堂】瑜伽初学者常见问题解惑

PART 4瑜伽进阶篇——从温软的幸福中，升级健康和美丽

狮子式  
门闩式  
猫式变式  
加强脊柱扭转  
战士三式  
战士四式  
三角伸展式  
三角扭转式  
俯卧船式  
扭转蛇式  
眼镜蛇变式  
下蹲式  
树式变式  
全炮弹式  
后仰支架式  
犁式  
美兔式变式  
拉弓式  
轮式  
毗湿奴式  
束角式  
下犬Manu变化式  
新月式  
倒箭式  
圣哲玛里琪式  
单腿平衡式

## <<瑜伽从入门到高手>>

【瑜伽讲堂】瑜伽练习常见错误解析

【瑜伽讲堂】提高效率关键词

PART 5瑜伽高手篇——豁然开朗，乐在其中

加强侧伸展式

舞蹈式

鹭式

战士头触地伸展式

猫式变式

鸳鸯式变式

头倒立

肩倒立

哈努曼变化式

上身前屈扭转

新月式脊柱侧转

鸽子式

鸽子变式

巴拉瓦加蒂

船变化式

脊柱式

起重机式

花环式

鱼式变式

莲花坐+背部前伸

【瑜伽讲堂】瑜伽冥想，消除压力的智慧方法

PART 6保健瘦身篇——流畅自然，让身体能量得到最大的聚集和发挥

保健瘦身瑜伽全程图

保健瘦身瑜伽分步图解

【瑜伽讲堂】套路瑜伽（流瑜伽）练习解惑

附录：何谓瑜伽饮食？

索引：美容保健的瑜伽体式

## <<瑜伽从入门到高手>>

### 编辑推荐

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

《瑜伽从入门到高手》由林小平、双福等编著，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。



<<瑜伽从入门到高手>>

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>