第一图书网, tushu007.com

<<阿师汤伽串联瑜伽初级、二 >

图书基本信息

书名：<<阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册>>

13位ISBN编号：9787500690788

10位ISBN编号：7500690789

出版时间：2010-1

出版时间：中国青年

作者：李晓钟

页数：363

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

内容概要

近年来，随着瑜伽运动在国内的日益普及，使得练习者从中受益很多，身心更加健康。
但是，由于我们国内练习者所接触的瑜伽风格大多是传统的哈他瑜伽体系，而其他风格的瑜伽很少接触，甚至没有练习过。
因此大家对于在国际上非常流行的阿师汤伽串联瑜伽知之甚少。
本书作为普及读物，尽可能用最简练的语言，最直接的表达方式来描述、来介绍这个已有近千年历史的古老体系。
阿师汤伽串联瑜伽以严格的练习规则，科学的组合排列，完整健康的呼吸，让练习者充分发挥自己的潜能。
它在体位、呼吸、凝视、收束法等方面的练习有自己非常独到的特点。
阿师汤伽串联瑜伽讲究人体的身体构造、生理特点和气息能量的应用，非常适合大众练习，现在许多健身房中开设了本课程，吸引了众多的瑜伽以及健美操、舞蹈、武术、普拉提的爱好者。
本手册可以作为专业的阿师汤伽串联瑜伽练习者的指导教材，也可以作为教师培训指导教材。

书籍目录

写在前面的话　敬告　关于本手册　参考书目　我写这本书的一些想法　初识阿师汤伽串联瑜伽　关于帕塔比·乔伊斯大师 阿师汤伽串联瑜伽综述　概念介绍和分析　阿师汤伽瑜伽同阿师汤伽串联瑜伽　如何用《瑜伽经》来指导阿师汤伽串联瑜伽　当今阿师汤伽串联瑜伽的技术发展　身体构成　脉和脉轮　元素和脉轮　拙火　生命之气和生命能量　甘露和月露　关于印　阿师汤伽串联瑜伽练习中的喉呼吸（Ujjiayi）　关于锁印（Bandha）　关于会阴收束法（Mulabandha）　关于收腹收束法（Uddiyanabandha）　关于收颔收束法（Jalandharabandha）　阿师汤伽串联瑜伽中的凝视点　阿师汤伽串联瑜伽的喉呼吸，锁和凝视点的内涵意义　阿师汤伽串联瑜伽初级序列的内涵意义和重要性　阿师汤伽串联瑜伽的串联（vinyasa）概念　阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的完整串联和半串联　阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的计数法则　阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的串联技术的意义和内涵 阿师汤伽串联瑜伽初级练习解析　阿师汤伽串联瑜伽初级序列练习的内在精髓　阿师汤伽串联瑜伽初级序列练习介绍　第一部分练习：拜日式A／B练习　拜日式练习的内容　拜日式中体位练习的重点　拜日式练习的收获　第二部分练习：站立体位练习　站立体位练习的内容　站立体位练习的具体分析　第三部分练习：坐立体位练习　坐立体位练习的内容　坐立体位练习的具体分析　第四部分练习：后弯体位练习的内容与具体分析　第五部分练习：结束体位练习　结束体位练习的内容　结束体位练习的具体分析　阿师汤伽串联瑜伽二级序列步骤　阿师汤伽串联瑜伽二级序列练习介绍　二级序列练习的内容　二级序列练习的具体分析 阿师汤伽串联瑜伽的教与学　阿师汤伽串联瑜伽的练习口令　新月满月休息制　采取何种方式练习　如何安排个人练习　教授和练习阿师汤伽串联瑜伽的心得　用心感受阿师汤伽串联瑜伽练习中的每一个细节　北京李晓钟瑜伽之光培训中心教授阿师汤伽串联瑜伽初级、二级和高级序列培训课程 致谢

章节摘录

插图：在阿师汤伽串联瑜伽中，要记住呼吸与行动之间的关系，每个动作都来自于呼吸。
不是动作跟随呼吸，而应是呼吸带动动作。
这样练习，我们就会被呼吸带动起来，就像大师帕塔比·乔伊斯所说的：在阿师汤伽串联瑜伽中呼吸同串联体式的关系就如同秋风吹起落叶一样轻松而自如。
多么精辟的描述啊。
喉呼吸可以为身体提供大量的氧气和热，气息进入喉咙后，由于摩擦生热的原因而使得氧气被加热，氧气进入到胸腔和腹部，胸腔和肋骨不断地扩张向外，呼气的时候排出大量的二氧化碳，胸腔和肋骨不断地收缩向内，整个的喉呼吸过程如同海浪般平稳自然。
所以，在整个阿师汤伽串联瑜伽各个级别练习序列中始终要保持喉呼吸状态，它是我们练习各个体式的动力和源泉，需要我们倍加关注。
正因为喉呼吸可以非常好地加热身体让身体内部和肌肉逐渐发热，让内脏器官更好地工作，让肌肉处于柔韧而非僵硬的状态，所以才为阿师汤伽序列练习打下基础。
喉呼吸需要配合三个收束同时练习，既配合收腹收束、会阴收束和收颔收束的同时练习，才可以在阿师汤伽串联瑜伽中发挥它应该有的作用，也就是才可以最终去唤醒深埋在下腹部深处的巨大能量，即：昆达利尼生命之气。
喉呼吸是比较复杂的呼吸控制方法，它需要练习者长期不懈地练习。
喉呼吸需要让喉咙处于半收缩状态，与此同时喉咙的后侧声门的位置由于空气的摩擦而产生连续不断的声音，如同海浪一般，但是不要刻意制造很大的声音，声音是自然的，自己能听到。
呼气和吸气的时间、力度、强度是相同的，这个声音被誉为身体内在的声音，它可以引导练习者通过声音而专注于内在。
但是，在练习开始是不可能相同的，总是吸气时间短，呼气时间长，所以要通过大量的练习去不断控制自己的呼吸，让呼气和吸气的时间趋近于相同，这个过程就是控制自己呼吸和气息的过程，最终是一种非常美妙和享受的过程。
喉呼吸更重要的作用是让身体温暖加热，特别是在阿师汤伽串联瑜伽练习过程中要保持身体的热，这是唤醒昆达利尼蛇力的条件之一，也是身体逐渐轻盈的基础。

编辑推荐

《阿师汤伽串联瑜伽(初级、二级练习手册)》是由中国青年出版社出版的。

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