

<<一周解压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<一周解压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501551828

10位ISBN编号：7501551820

出版时间：2006-12

出版时间：知识出版社

作者：陈玉芬

页数：117

字数：90000

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>

<<一周解压瑜伽>>

内容概要

本书是中国台湾最著名瑜伽专家结合多年教学经验，专门为压力一族设计的自助瑜伽：从15分钟到2小时，你可以根据自己当天的工作状况、压力指数、疲劳程度、任意选择适合自己的瑜伽，轻轻松松在家练习，7天就向压力狂潮说再见，不用再赶忧郁症的流行。若搭配《一周解压DIY》中介绍的音乐、色彩、香薰、茶饮等解压DIY方法使用，效果更佳。

<<一周解压瑜伽>>

作者简介

陈玉芬，中国台湾邱素贞瑜伽天地总经理，瑜伽体位法指导专家，具有二十年教学经验为中国台湾各大广播瑜伽单元节目名主讲人，中国台湾东森电视“瑜伽有约”瑜伽主讲人，中国台湾东吴大学“瑜伽社”指导老师，邱素贞瑜伽天地教材总编，中国台湾“中视”“早安新闻”瑜伽单

<<一周解压瑜伽>>

书籍目录

推荐序 身体听你的，世界才会听你的
自序 还原成自在清爽的人
前言 情绪困境一了糟，即圆满
Chapter 1 行前说明会 1.身心准备 2.道具准备 3.呼吸准备 4.“星”情指数 5.动作前的贴心叮咛 6.暖身操
Chapter 2 15分钟完全解压瑜伽之旅 1.静坐 2.拜日式 3.摊尸式
Chapter 3 30分钟完全解压瑜伽之旅 1.犁锄式 2.肩立式 3.蹠式 4.鱼式 5.轮式 6.弓式
Chapter 4 1小时完全解压瑜伽之旅 1.剪刀式 2.扭转腰式 3.挺腰举腿式 4.前弯式 5.三角式 6.后视式 7.骆驼式 8.飞机式 9.海狗式 10.侧弓式
Chapter 5 2小时完全解压瑜伽之旅 1.双人猫式 2.双人蛇式 3.双人前折叠式 4.双人大树式 5.双人三角式 6.双人帮浦式 7.双人V字式 8.双人蝴蝶式 9.双人身印式 10.双人金刚扩胸式 11.双人犬式 12.双人互背放松式 13.双人皇冠式 14.双人金字塔式

<<一周解压瑜伽>>

章节摘录

Chapter 1 行前说明会 1.身心准备 (1) 瑜伽虽然是一种全身性的平衡运动, 但练习前还是要先经过暖身, 加强肌肉的弹性与关节的韧性, 以免发生运动伤害。才能增加体温, 促进血液循环, (2) 饭后1~2小时内最好不要练习, 应等胃部消化舒服后再练习才是保健之道。

(3) 练习时不宜讲话, 保持心平气和, 心无杂念。

(4) 练习完后, 最好隔20分钟再喝水, 且必须饮用温水, 切忌喝冰水。

(5) 洗澡前后30分钟以内最好不要练习。

练习完10分钟以内也尽量不要碰水, 以免化散练习时身体所积聚起来的能量。

(6) 女性生理期头两天身体不舒服时, 最好暂停练习, 期间也不适合做倒立等动作。

(7) 患有高血压、癫痫、心脏病的人, 不宜做倒立、后弯等动作。

(8) 练习每一动作都应依身体状况按部就班、顺其自然, 不可勉强、贪快, 一感觉不舒服, 就该先暂停、休息片刻再练。

(9) 瑜伽练习次数因人而异, 最好每天练习, 并在固定时间练习。

若时间不允许, 每周至少练习三天, 才能保持身体的灵活和情绪的平衡。

2.道具准备 (1) 选一个干净、空气流通的场所来练习瑜伽。

(2) 不要在坚硬的地板或过软的弹簧床上练习, 在地上铺上瑜伽垫比较理想, 或在地毯上铺一条大毛巾练习也很适当。

(3) 练习时一定要穿伸缩弹性好, 轻松舒适的服装, 并将身上的首饰、手表、眼镜等东西拿掉。

(4) 可以播放柔和的音乐作为背景音乐, 有助于心绪放松、肢体柔软。

(5) 以精油薰香或点上线香来营造瑜伽解压之旅的空间, 对情绪的安定与纾缓更有帮助。

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>