第一图书网, tushu007.com

<<东方瑜伽。 简易90式>

图书基本信息

书名：<<东方瑜伽。
简易90式>>

13位ISBN编号：9787501950775

10位ISBN编号：7501950776

出版时间：2006-1

出版时间：轻工业出版社

作者：郑先红

页数：119

字数：140000

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

当代生活变得太多地依赖于高科技，我们的饮食习惯、文化和生活方式太多地非自然化了，并在许多方面丧失了自然美。
我们的不少食品已变成化学合成品的混合物，它们缓慢地但肯定对我们的身体和精神产生有害影响，东方瑜伽的练习会有益于恢复我们的健康，将我们引向自然美与健康美，使人们迅速从与现代文明生活息息相关的疾病中解脱出来，如便秘、风湿、关节僵直以及精神紧张等。
积聚更多的能量、力量和精神，使个体，家庭和社会关系变得更加和谐自然，更善解人意更多地感受人生中兄弟姐妹般的情义，对现实和未来生活越发乐观与热情。
　本教材就是引导大家通过东方瑜伽练习避免和缓解乃至于解除紧张、不安、急躁、愤怒、焦虑、迎接美好生活。
东方瑜伽实用体系课程使人的意识和身体完美结合，任何人都可以进行练习，只要试着去感受就会发现瑜伽并非如有些人想像中的那么难。
这本教材就是我们在日常生活中学习瑜伽最安全的向导，身体和意识的良性转变由这儿开始，心灵的净化由此得到。

作者简介

郑先红，北京体育大学瑜伽师资培训首席导师，北京东方瑜伽文化传播中心主任，并在京城健身界龙头企业青鸟健身集团内设立了东方瑜伽师资培训基地。
她倡导自然简约、优雅坚强的瑜伽生活方式，推行适合现代人的东方瑜伽实用体系课程。

先后师从于美国哈他瑜伽导师Walter Le

书籍目录

瑜伽的起源与定义东方瑜伽的特点与作用东方瑜伽饮食观修炼东方瑜伽的目的与意义东方瑜伽生理学简述瑜伽流派东方瑜伽姿势祛风姿势系理——抗风湿练习 1.屈趾和屈踝 2.旋踝 3.屈膝和摇膝 4.动式扭脊 5.半蝶式和旋膝 6.全蝶一式 7.全蝶二式 8.鸦步式 9.握拳和屈腕 10.屈肘 11.颈部运动 12.腰部运动 13.膝部运动祛风姿势系列——健腰肾系列 1.仰卧单、双腿旋转 2.仰卧绕圈 3.仰卧锁腿 4.仰卧摇滚式 5.仰卧船式 6.从姿摆臀功 7.蹬自行车式 8.仰卧单扒腿 9.仰卧举腿能量调适练习 1.划船式 2.推磨式 3.拉绳式 4.劈柴式 5.蹲位腹部按摩式眼部练习 ……放松姿势人定前辅助练习人定姿势霹雳式衍化的姿势站立和屈身的姿势动态练习——朝日礼拜呼吸与调息目达法瑜伽冥想瑜伽休息术

章节摘录

瑜伽相对而言可分为智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽五 大类，还有一些瑜伽体系并不占有主流所以不进行介绍。
按瑜伽的真正意义，瑜伽是不可分的，因为任何一种瑜伽，对于修习者 来说都是通往精神世界的工具，使用的工具不同，方法自然有许多不同。
这 里的区分，只是希望大家能够更好地明白瑜伽具有的特点，这些特点使它格 外地生动，希望大家不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。
智瑜伽：通常提倡培养知识理念，从无明中解脱出来，获得神圣知识， 以期待与梵合一。
智瑜伽所寻求的知识，要求瑜伽者转眼内向，透过一切外 在事物的本质，去体验和理解创造万物的梵天。
业瑜伽(实践瑜伽)：业是行为的意思。
业瑜伽认为，行为是生命的第一 表现。
业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，通过内心的精神活动，引导更 加完善的行为。
他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这全由他 自己的行为决定。
只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神，情操、行为 达到与梵合一的最终境界。
信仰瑜伽(爱心瑜伽)：专注于杜绝愚昧杂念，启发对梵的敬仰之心，以 期与梵同在。
信仰瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。
知识是生活的基础 ，行为是生活的表现。
信仰瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神 ”，出没于山林或身居闹市，终身目的是纯洁自己的灵魂，杜绝杂念。
把精 神寄寓于“梵”中。
哈他瑜伽：意为日月。
哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体 系：一为肌体体系，人的平常思想活动大部分是无序混乱的，是能力的浪费 ，比如：疲劳、兴奋、哀伤，激动，人体只有一小部分用于维持生命。
在通 常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但 是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧导致精神和肌体上 的疾病。
体位法可以消除肌体不安定的因素，停止恶性循环。
通过调息来清 除体内神经系统的滞障，控制身体的能量并加以利用。
王瑜伽如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那王瑜伽就是通往精神 世界的必由之路。
哈他瑜伽重在体式和制气，王瑜伽则偏于意念和调息，通 常使用莲花坐等一些入定姿势进行冥想，摈弃了大多数严格的体位法。

编辑推荐

本书是一部由国家体育总局惟一直属体育重点高校——北京体育大学的认可的专业瑜伽课程，由我国著名的瑜伽教练郑先红编写，她是这方面国内的专家，针对现代人的生理及心理需求，结合自己近30年来从事运动训练和教学的实践经验，融合哈他瑜伽和王瑜伽的锻炼实用性及优点，建立了一套东方瑜伽实用体系课程，整个课程简单、科学、愉悦身心。

第一图书网, tushu007.com

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