第一图书网, tushu007.com

<<随时随地瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<随时随地瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501969876

10位ISBN编号：7501969876

出版时间：2009-7

出版时间：汉竹、 郑先红 中国轻工业出版社 (2009-07出版)

作者：汉竹 著

页数：101

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

第一图书网, tushu007.com

<<随时随地瑜伽>>

前言

人生不如意事十之八九，在人的成长过程中总是伴随着各种各样的烦恼：年少时，要面对青春的浮躁和学业的压力；成人后，要为生活和家庭的琐事而烦恼……烦恼就像挥之不去的影子，无时无刻不在我们身边。
偶尔你会发现，当下的生活并不是希望中的样子……该怎么办呢？
如何面对这充满竞争、压力、浮躁、虚荣的世界呢？
有什么能帮助我们享受到生活的真谛——幸福与快乐呢？
不知从什么时候起，你开始喜欢一个人独处，你发现独处是一种享受，可以帮你暂时远离现实的喧嚣。
你留恋那份宁静和安然，这是一种说不上来的感觉，让你暗自欢喜。
其实，这时你的身体和心灵已经是在“瑜伽”了。
当我遇到烦恼的时候，当我独自安抚受伤的心灵的时候，当我不知所措的时候，当我想要放弃的时候，当我感到孤独的时候……陪伴我，帮助我，使我安然面对现实的，就是瑜伽。
行走在学校整洁的林荫路上，我会悄悄地挺拔舒展。
深吸气，仿佛要吸进全部的宇宙精华；深呼气，仿佛要吐出我全部的烦闷。
疲惫了，放下手头的活，站起来舒缓脖颈，舒展一下倦怠的身体。
雨后的傍晚，围着小区的绿化带走一走，和着脚步的节奏深呼吸。
无论何时，无论何地，只要有需要，瑜伽就会在我身边，它令我专注，任由心绪在身心间游走。
慢慢地，我的心情平静了，豁然开朗的感觉不期而至，脸上露出会心的微笑——生活还是那样魅力无穷，我依然是幸福的。

第一图书网, tushu007.com

<<随时随地瑜伽>>

内容概要

人生不如意事十之八九，在人的成长过程中总是伴随着各种各样的烦恼：年少时，要面对青春的浮躁和学业的压力；成人后，要为生活和家庭的琐事而烦恼……烦恼就像挥之不去的影子，无时无刻不在我们身边。
偶尔你会发现，当下的生活并不是希望中的样子……　　该怎么办呢？
如何面对这充满竞争、压力、浮躁、虚荣的世界呢？
有什么能帮助我们享受到生活的真谛——幸福与快乐呢？
不知从什么时候起，你开始喜欢一个人独处，你发现独处是一种享受，可以帮你暂时远离现实的喧嚣。
你留恋那份宁静和安然，这是一种说不上来的感觉，让你暗自欢喜。
其实，这时你的身体和心灵已经是在“瑜伽”了。

第一图书网, tushu007.com

<<随时随地瑜伽>>

作者简介

郑先红北京大学健康管理课题组组长清华大学高管培训特聘瑜伽师北京体育大学原瑜伽培训部首席导师东方瑜伽实用体系创始人东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师中国百佳魅力女性东方瑜伽资深导师，东方瑜伽文化发展研究中心主任。
主持北京体育大学等级瑜伽教练员培训工作，为全国各级院校培养了大批优秀瑜伽教师和教练。
目前，东方瑜伽实用体系课程已首先选用于清华大学、北京大学EMBA高级管理人员进修课程。

第一图书网, tushu007.com

<<随时随地瑜伽>>

书籍目录

生活无处不瑜伽／12／随时yoga，不要借口“没时间”4／随地yoga，让身心更自由6／随时随地yoga，也要有章可循8／设计属于你的一日瑜伽方案清晨瑜伽给你一天好开始／1113／深呼吸：唤醒沉睡的身心14／蜜蜂式呼吸法——每天清晨好心情15／胸式呼吸——开阔心胸和思维17／提神醒脑，4招就灵18／仰卧屈腿转体式——让起床变得更容易19／眼镜蛇攻击式——柔韧身体，清利头脑20／身躯转动一式——释放身心能量2l／肩桥式——给身心充电23／饭前半小时，优美一整天24／三角伸展转体式——早餐好胃口25／战士第二式——美背美臂26／风吹树干式——调节全身平衡27／转腰式——扔掉“游泳圈”白天零碎时间更健身／2931／走路也瑜伽32／山式——保持形体优美33／脸颊操——紧致脸颊34／展臂式——矫正身姿，舒展身心35／擎天式——使身形保持修长37／座椅瑜伽：小空间，大健康38／简易脊柱扭动式——消除疲惫感39／坐姿上体前屈式——缓解脑部疲劳40／背后祈祷式——放松肩膀，开阔胸襟4l／牛面式——消除背痛，纤细手臂43／赶走“键盘手”的瑜伽4式44／屈腕——灵活手腕45／旋腕——改善指尖冰冷46／屈肘旋肩——舒展双肩47／颈部运动——放松颈部49／1分钟，瞌睡虫不见了50／眼球操——缓解眼睛干涩51／鸵鸟式——神清气爽好精神52／祈祷二式——提升注意力53／膝部运动——保护关节和韧带55／瑜伽“工间操”，亚健康症状一扫光56／金鸡独立式——身心坚毅、体态优美57／站立后弯式——扫除坏心情58／三角侧伸展式——平衡身心59／铲斗式——赶走疲劳，提高免疫力夜晚瑜伽相伴好睡眠／6163／打坐10分钟，沉淀一日的浮躁64／至善坐——倾听内心的声音65／霹雳坐——安心宁神，远离喧嚣67／健体排毒双管齐下，重塑美丽与健康68／蝗虫式——完美腰背曲线69／船式——肠道排毒好帮手70／舞王式——排毒养颜两不误71／蝴蝶式——给你好气色72／战士三式——全面强身练习73／动式扭脊——给内脏做按摩75／助眠瑜伽76／战士一式——改善失眠症状77／猫弓背式——睡前身体大扫除78／安神式——身心安宁，帮助入眠79／蛙式——安抚身体和大脑81／床上放松术：最彻底的休息82／仰卧放松——惬意的身心休息术83／侧卧鱼式——缓解全身疲劳周末享受瑜伽慢生活／8586／周末瑜伽方案88／经典热身运动——拜日式90／又是冥想好时候94／沐浴：泡出优雅好心情96／饮食：享受瑜伽的味道附录瑜伽健康食谱／100后记／102

第一图书网, tushu007.com

<<随时随地瑜伽>>

章节摘录

插图：冰办公室里的“ 迷糊虫 ”长时间工作压力过大的人，经常会有这样的现象：头脑昏昏沉沉的，白天无精打采，哈欠连天，过了中午就昏昏欲睡。
每到这时候，不少人都选择借助烟、咖啡、浓茶等来维持体力，振奋精神。
在瑜伽中，咖啡、浓茶等被定义为变性食物，虽然能在短时间内为身体供应能量，但却会引起身心浮躁，从而失去镇静平和。
食用过多，会使人稍一受刺激就会产生憎恨、嫉妒、沮丧、愤怒、恐惧等诸多情绪。
而现代医学已经证明，长期依赖这些物质，反而会造成心理和身体的双重伤害，易疲劳、没精神、嗜睡等症状会越来越明显。
因此，扔掉手中的香烟和那些装咖啡和茶叶的瓶瓶罐罐。
困倦疲劳的时候，站起身来yoga一下，随时随地保证精神百倍，还有助于保护身心健康。
赶走瞌睡虫Patanjali在《瑜伽经》中指出：“ 瑜伽抑制心念的多变。
”看似简单的瑜伽动作，却有助于纠正咖啡、浓茶等变性食物对身心的影响，使人回归到更为平和稳定的状态，以良好的状态去处理繁杂的工作，对身心、工作、生活三者都是有益的。

第一图书网, tushu007.com

后记

前几天的一个早晨，站在镜子前，我突然发现眉心间有了一道眉间纹。
这无异于晴天霹雳，心里像被投下了一颗炸弹。
因为和所有女人一样，我也不情愿接受自己出现皱纹的脸。
随后的几天，我总是有空就照镜子。
练习瑜伽时，对着镜子，明明看不清那道皱纹，却还将注意力集中在眉间，很是烦恼！
某天练习结束后，我问自己：烦恼能解决什么问题呢？
平静地接受才是正确的心态。
毕竟衰老是自然现象，只能尽力改善，并多多爱惜自己。
于是，冷静地回顾最近的饮食起居、体态、心态等等生活细节。
借助瑜伽的帮忙，我从容了很多，反过来也能更加专心地练习了。
生活又恢复了正常，我还是一如既往地教学、写作，只是意识里常常提醒自己，要多多爱惜自己。
早晚梳洗护理的时候，我会给眉间开个小灶，轻柔地按摩几下，再多一些补水的呵护。
很快，眉间纹不见了，哈哈，容颜也更加靓丽了，惹得老公常常惊叹：“气色很不错呀！
”在外面听见的赞美之辞就更不用提了。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

适合所有人的瑜伽练习法，你可以在睡觉前，起床后，刷牙时，做饭时，等车时，以及工作间隙……见缝插针的爱惜自己，让身心随时优质生命的最佳状态。

——北京大学危机管理课题组组长著名危机管理专家　艾学跤艾学蛟郑先红老师将瑜伽精髓融入琐碎的生活细节当中，使得本书是如此简单，明了，易操作，给身，心，灵带来的变化却又是如此显著。

——北京大学民营经济研究院院长助理中国民营经济研究会副秘书长　邢志清

第一图书网, tushu007.com

<<随时随地瑜伽>>

编辑推荐

《随时随地瑜伽》：一日瑜伽方案，打造健康生活。

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