

<<瑜伽基础入门大全>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽基础入门大全>>

13位ISBN编号：9787502370992

10位ISBN编号：7502370994

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：张斌 编

页数：215

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>

## <<瑜伽基础入门大全>>

### 前言

瑜伽是时下最流行的运动方式，它集修神、修身、修德于一身，在一呼一吸、举手投足之间，收获一种源自心灵深处的平和与安宁，还能轻松收获健康与美丽。

如果从这一刻开始喜欢瑜伽，就从瑜伽入门基础课开始练习，从陌生到熟悉，坚持下去，让瑜伽赋予身体一片健康坚实的土地，让瑜伽赠与心灵一片自由幸福的天空。

不过，初练瑜伽的人，难免会全身酸痛。

只要记得在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急；练习时，注意动作要缓慢沉稳，用身体去感受每个动作。

只要坚持，一定会给您带来惊喜。

很多人想修习瑜伽，却不知从何入手。

本书绝对是方便初学者的入门首选。

为了让喜爱瑜伽的初学者能够快速入门，系统了解瑜伽的招式要领，本书从瑜伽呼吸、冥想，到瑜伽基本姿势的练习，都详细分析了每个招式的要领，一招一式循序指导，对每一个重要体式的辅助方法也有详细的讲解和清晰的图示，适合不同层次、不同需要的练习者使用。

即使是完全没有接触过瑜伽的人，也能迅速找到练习瑜伽的感觉，轻松完成瑜伽招式。

喜爱瑜伽的女性朋友最关心的问题就是练习瑜伽与减肥美容的关系。

瑜伽可以矫正由于劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，改善不良姿态，增强自信心。

经常练习瑜伽，还可以伸拉肌肉系统，使人体线条优美，并有减肥功效。

而且，瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，强化生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老，永葆青春靓丽的容颜。

所以说，瑜伽是减肥美容的最佳运动。

瑜伽不仅具有减肥美容的功效，更是一种神奇的修行方式，将生理、医理、生活哲学完美地融合，从瑜伽体位练习中，人们可以逐渐改掉使人精神衰弱与身体不安的坏习惯，感悟瑜伽引导大家顺应自然的魅力。

瑜伽是一种纯天然的防病祛病疗法，比如失眠、抑郁、头痛、食欲不振等日常生活中常遇到的小病症，通过练习瑜伽，都会在一定程度上有所缓解，对便秘、肠胃病、关节炎等一些常见病还能起到一定的预防作用。

只要以瑜伽的方式来生活，身心都会满溢着幸福感，逐渐变得更健康、更优雅、更美丽。

瑜伽文化有着其独特的魅力，而且作为一种最自然、最具亲和力的练习，它适合于任何年龄段和性别的人练习。

让我们揭开瑜伽“神秘”的面纱，走近瑜伽、接触瑜伽、感悟瑜伽、领略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。

## <<瑜伽基础入门大全>>

### 内容概要

本书为了向读者呈现最古老的瑜伽练习方式和最完整的瑜伽功法，我们综合印度最经典的瑜伽传世著作和时下流行的瑜伽体系，编写了本书，它涵盖了瑜伽的方方面面。从瑜伽呼吸到冥想，再到瑜伽体式以及瑜伽的健身效果和治病功效，应有尽有，涵盖范围十分广泛，是一部非常实用的瑜伽入门全书。

## <<瑜伽基础入门大全>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创办人。  
元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。  
世界瑜伽协会元泉瑜伽高级私人瑜伽教练，高级私人瑜伽理疗师。  
主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

## <<瑜伽基础入门大全>>

### 书籍目录

#### 第一章 从零轻松学瑜伽

##### 第一节 瑜伽启蒙课

- 01 走近瑜伽
- 02 学习瑜伽必知的四大主要流派
- 03 瑜伽神奇保健法

##### 第二节 瑜伽预备课

- 01 准备适合自己的道具
- 02 瑜伽课程设计原则
- 03 量身定制瑜伽课

#### 第二章 瑜伽入门基本功

##### 第一节 瑜伽呼吸法

- 01 腹式呼吸
- 02 胸式呼吸
- 03 肩式呼吸
- 04 完全式呼吸

##### 第二节 瑜伽冥想

- 01 语音冥想
- 02 烛光冥想

##### 第三节 瑜伽基本姿势

- 01 瑜伽站姿
- 02 瑜伽坐姿
- 03 瑜伽卧姿
- 04 瑜伽颠倒姿

#### 第三章 减肥美容瑜伽

##### 第一节 快速燃脂，想瘦哪里瘦哪里

- 双角式——紧实面部肌肉
- 叩首式——美化颈部线条
- 摩天式变体——美化手臂线条
- 宝剑式——消除手臂赘肉
- 双臂伸展式——紧致手臂肌肉
- 半脊柱扭转式——消除背部赘肉
- 蜥蜴式——美化背部线条
- 伸展坐式——消除背部多余脂肪
- 半弓姿势——重塑背部美丽线条
- 金刚坐鱼式——使背部线条更迷人
- 肩翻转式——使背部舒展挺拔
- 扭转腰式——减少腰部脂肪
- 船式——燃烧腰部脂肪
- 三角扭转式——消除腹部赘肉
- 拉绳式——加强腹部弹性
- 直角延伸式——燃烧腹部多余脂肪
- 吉祥式——消除腹部赘肉
- 炮弹式——使小腹变平坦
- 分度针姿势——收紧松弛的小腹
- 战士三式——增强小腹弹性

## <<瑜伽基础入门大全>>

平坦小腹式——消除腹部堆积的脂肪

拱桥式——收紧臀部肌肉

后抬腿式——减掉臀部赘肉

半蝗虫式——提升臀部曲线

加强侧伸展式——减掉腿部多余脂肪

幻椅式——消除腿部肿胀

踮脚蹲式——塑造纤细小腿

小腿健美式——美化小腿曲线

双腿健美式——塑造纤细双腿

### 第二节 重塑三围，再现曼妙身姿

使乳房坚挺丰满——伸展式

使乳房坚挺丰满——跪式

使乳房坚挺丰满——牛面式

使乳房坚挺丰满——云雀式

使乳房坚挺丰满——门门式

塑造腰部曲线——膝立三角式

塑造腰部曲线——阳光普照式

塑造腰部曲线——后桥式

塑造腰部曲线——犁式

塑造腰部曲线——上帝之舞式

塑造腰部曲线——眼镜蛇式

重塑美丽翘臀——扭髋式

重塑美丽翘臀——上轮式

重塑美丽翘臀——蹲式

重塑美丽翘臀——传统射手式

### 第三节 美容排毒，透白美肌全面升级

拜日式——消除面部色斑和痘痘

狮子 第一式——减少面部皱纹

肩倒立式——强力嫩肤美白

狮子 第二式——打造弹性肌肤

鬼脸瑜伽——保持肌肤弹性

防皱按摩式——延缓肌肤老化

鹭式——使人容光焕发

## 第四章 简易健身瑜伽

### 第一节 从头到脚，保养全身

金字塔式——滋养大脑

肩倒立式——补充脑部能量

头部放松式——有效健脑

鱼式——促进头部血液循环

眼保健功——消除视疲劳

眼部按摩式——促进眼部血液循环

鸟王式——提高肩部灵活性

平板式——增强手臂力量

前臂旋转式——增强腕关节的灵活性

旁扭式——改善消化不良

双人V字式——强健腹部肌肉

仰卧抱腿滚动式——缓解腰部疼痛

## <<瑜伽基础入门大全>>

- 虎式——增强生殖器官功能
- 坐角式——增强卵巢功能
- 膝碰耳犁式——增强性控制能力
- 双腿背部伸展式——激发性欲
- 顶峰式——增强小腿力量
- 战士一式——强健双腿
- 战士二式——增强腿部韧性

### 第二节 由内而外，调养身心

- 轮式——使头脑更清醒
- 站立前屈式——放松大脑振奋精神
- 摇篮式——使精力更充沛
- 弓式——使身体恢复活力
- 风车式——活跃神经系统
- 前伸展式——消除精神疲劳
- 侧犁式——排解内心焦虑
- 婴儿放松式——缓解内心压力
- 上狗式——缓解精神紧张
- 风吹树式——给人一种积极的心理暗示
- 母胎契合法——使人平心静气
- 蛇击式——改善经期焦虑
- 敬礼式——改善不良情绪

## 第五章 祛病强身瑜伽

### 第一节 头晕头痛

- 头倒立式——防治偏头痛
- 头部放松式——预防头晕、头痛

### 第二节 眼睛胀痛

- 眼部按摩式——缓解肌肉和眼球紧张
- 眼保健式——缓解眼睛胀痛

### 第三节 颈肩酸痛

- 鱼式——缓解颈部酸痛
- 坐山式——缓解肩部风湿疼痛
- 牛面式——缓解肩膀酸胀

### 第四节 腰酸背痛

- 风吹树式——缓解手臂酸痛
- 加强侧伸展式——缓解腰部不适
- 椅上骑马式——消除腰酸背痛

### 第五节 腿脚酸胀

- 踩单车式——缓解腿部酸痛
- 顶峰式——缓解脚跟疼痛和酸胀感
- 蹲式——缓解脚踝疼痛
- 树式——消除腿脚酸胀感

### 第六节 关节僵硬

- 上直角式——增强脊柱灵活性
- 半莲花站立前屈式——改善全身关节僵硬

### 第七节 手脚冰凉

- 云雀式——消除四肢冰冷
- 五指伸展式——改善手部冰冷

## <<瑜伽基础入门大全>>

气功暖身式——温暖脊椎、椎间盘

### 第八节 困倦疲乏

摇摆式——缓解精神疲劳

鸽子式——缓解身心疲劳

铲斗式——消除大脑疲劳

### 第九节 失眠

眼镜蛇式——定心安神

束角式——舒缓神经

一点凝视法——使心灵恢复宁静

飞燕式——缓解失眠

### 第十节 食欲不振

半蝗虫式——增强消化系统功能

上脊柱式——促进食欲

### 第十一节 便秘

卧十字式——清洁肠道

摩天式——治疗便秘

上犬式——改善消化系统功能

附录：瑜伽基本套路

## &lt;&lt;瑜伽基础入门大全&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽是时下最流行的运动方式，它集修神、修身、修德于一身，在一呼一吸、举手投足之间，收获一种源自心灵深处的平和与安宁，还能轻松收获健康与美丽。

如果从这一刻开始喜欢瑜伽，就从瑜伽入门基础课开始练习，从陌生到熟悉，坚持下去，让瑜伽赋予身体一片健康坚实的土地，让瑜伽赠与心灵一片自由幸福的天空。

不过，初练瑜伽的人，难免会全身酸痛。

只要记得在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急；练习时，注意动作要缓慢沉稳，用身体去感受每个动作。

只要坚持，一定会给您带来惊喜。

很多人想修习瑜伽，却不知从何入手。

本书绝对是方便初学者的入门首选。

为了让喜爱瑜伽的初学者能够快速入门，系统了解瑜伽的招式要领，本书从瑜伽呼吸、冥想，到瑜伽基本姿势的练习，都详细分析了每个招式的要领，一招一式循序指导，对每一个重要体式的辅助方法也有详细的讲解和清晰的图示，适合不同层次、不同需要的练习者使用。

即使是完全没有接触过瑜伽的人，也能迅速找到练习瑜伽的感觉，轻松完成瑜伽招式。

喜爱瑜伽的女性朋友最关心的问题就是练习瑜伽与减肥美容的关系。

瑜伽可以矫正由于劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，改善不良姿态，增强自信心。

经常练习瑜伽，还可以伸拉肌肉系统，使人体线条优美，并有减肥功效。

而且，瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，强化生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老，永葆青春靓丽的容颜。

所以说，瑜伽是减肥美容的最佳运动。

瑜伽不仅具有减肥美容的功效，更是一种神奇的修行方式，将生理、医理、生活哲学完美地融合，从瑜伽体位练习中，人们可以逐渐改掉使人精神衰弱与身体不安的坏习惯，感悟瑜伽引导大家顺应自然的魅力。

瑜伽是一种纯天然的防病祛病疗法，比如失眠、抑郁、头痛、食欲不振等日常生活中常遇到的小病症，通过练习瑜伽，都会在一定程度上有所缓解，对便秘、肠胃病、关节炎等一些常见病还能起到一定的预防作用。

只要以瑜伽的方式来生活，身心都会满溢着幸福感，逐渐变得更健康、更优雅、更美丽。

瑜伽文化有着其独特的魅力，而且作为一种最自然、最具亲和力的练习，它适合于任何年龄段和性别的人练习。

让我们揭开瑜伽“神秘”的面纱，走近瑜伽、接触瑜伽、感悟瑜伽、领略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。

## <<瑜伽基础入门大全>>

### 编辑推荐

《瑜伽基础入门大全(畅销升级版)》：颐神养生，静心修身、由内而外，美肤养颜、纤体瘦身，健康优雅。

瑜伽初学者的入门首选、一招一式，循序指导、由浅入深，快速入门。

<<瑜伽基础入门大全>>

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>