

<<白领10分钟减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<白领10分钟减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787504854230

10位ISBN编号：7504854239

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：张斌

页数：120

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>

<<白领10分钟减压瑜伽>>

内容概要

印度瑜伽大师强力推荐，名师精选瑜伽体式，只要10分钟，压力不见了，活力回来了！

《白领10分钟减压瑜伽（附光盘）》是“爱上瑜伽”丛书之一，由张斌和姚姣主编，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。

涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它必将促进人类身心的全面健康！

<<白领10分钟减压瑜伽>>

作者简介

张斌，男，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创始人，中国胎息瑜伽理疗第一人，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。

多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献，主编有精品图书“瑜伽生活馆系列”（《10分钟简易健身瑜伽》《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》）、《产后快速恢复瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》《女人优雅瑜伽》等。

姚娇，女，世界瑜伽协会中国总部秘书长，湖北省体育局健身健美运动协会瑜伽委员会主任，元泉瑜伽营运总监。

多年坚持个人瑜伽修行与瑜伽事业推广，主编有《从零开始练瑜伽》《产后快速恢复瑜伽》《女人优雅瑜伽》等。

曾经印度瑜伽寻根之路使她有更深刻感悟，发愿要帮助更多人通过瑜伽获得身心灵的连接与和谐。

包容万物地去爱，优雅而智慧地生活。

<<白领10分钟减压瑜伽>>

书籍目录

10分钟减压瑜伽，给心灵上“屏保”

瑜伽，来自古印度的最佳释压良药

居家瑜伽，惬意的减压享受

把瑜伽带回家的必备小道具

边工作，边享乐的瑜伽修炼秘籍

零伤害减压瑜伽练习三部曲 2

瑜伽呼吸法，轻松缓压第一步

瑜伽休息术，彻底舒展身心

10分钟极简瑜伽术，让压力快速突围

Part 1 10分钟驱疲劳，迅速补充大脑能量

叩首式

铲斗式

鸵鸟式

叭喇狗式

坐姿侧弯

敬礼式

增半鱼王式

迎风展式

犁式

交叉平衡式

加强侧伸展式

Part 2 10分钟舒经络，从头到脚轻松减压

海豚式

骆驼式

眼保健功

蛇盘式

椅上前屈式

颈部旋转式

花环式

顶峰式

侧三角扭转式

转躯触趾式

蛇王式

孔雀式

猫伸展式

磨豆式

摇篮式

蛙式

手臂回旋式

鸡式

鹭鸶式

轮式

Part 3 10分钟平心气，轻松为心灵减压

船式

展背式

<<白领10分钟减压瑜伽>>

卧十字式
侧腰伸展式
半月式变式
卧佛式

10分钟瑜伽

随时随地，让你瞬间活力无限

Part 1 懒人晨起，10分钟活力瑜伽

眼镜蛇式
圣哲玛里琪第一式
拜日式
全蝗虫式

Part 2 争分夺秒，10分钟上下班瑜伽

坐姿平衡伸展式
曲线扭转式
王式
静缘式
桌式

Part 3 神采焕发，10分钟午休充电瑜伽

脊柱扭转式
鹰式
门闩式
虎式
战斗舞式

Part 4 傍晚休整，10分钟保健瑜伽

单腿天鹅平衡式
白鸽式
半莲花单腿背部伸展式
V字式，100
弓式

Part 5 睡前助眠，10分钟优质安睡瑜伽

鳄鱼式
云雀式
凤凰飞翔式
鱼戏式
卧英雄式
蜥蜴式
风车式
桥式

附录 减压瑜伽与纯洁心灵对话

缓压瑜伽三大场地PK
瑜伽营养主张食要对“味”
养成良好进食习惯
减压瑜伽常见Q&A

<<白领10分钟减压瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：1.腹式呼吸：简易坐姿，将左手放在小腹上，吸气时，将气体直接吸入腹腔，左手能感觉腹部在不断向外鼓起，像充气的气球一样；而呼气时，腹部回收，左手随腹部不断向内收缩，感觉到腹部即将贴近后背为止，将气体排空时，腹肌收紧。

2.胸式呼吸：简易坐姿，将手放在胸腔上，吸气时将胸部打开，肋骨向上扩张，肩膀微微抬起，气体经鼻腔在上肺部停留；呼气时，肋骨和肩膀收缩还原，直至肺部气体被完全呼出为止。

胸式呼吸较腹式呼吸浅短，当然，你也可将腹式呼吸和胸式呼吸结合起来练习，即先让空气进入肺部底端，练习腹式呼吸，之后吸入的气体留在肺部上端，练习胸式呼吸法，两者结合，练习效果会更好。

工作后：调节呼吸去除疲劳 结束了一天的工作，是时候给自己的身心来个放松了，整理一天的思路，给记忆归档。

以下两种呼吸法就是最佳练习选择，即可调整身体，又可修复疲劳的神经。

1.乌加依呼吸控制法：盘腿而坐，轻轻闭上双眼，双手呈莲花状放于两边膝盖处，通过鼻腔做缓慢的呼吸。

吸气时，运用胸式呼吸，将气体完全吸入后，屏息1秒；呼气时，将腹部向内收，使其向脊柱靠拢，完全排空后，屏息1秒。

重复练习5~10次，平躺放松全身。

2.清凉呼吸法：盘腿而坐，双手呈莲花状放于两边膝盖处，张开嘴，舌头弯曲，使空气通过卷曲的舌头吸入，发出“si”的声音；呼气，牙齿轻轻抵住舌尖，通过鼻腔呼气，发出“hum”的声音。

重复5~10次，平躺放松全身。

瑜伽休息术，彻底舒展身心你了解冥想吗？

冥想具有放松精神和集中精神两种功效，而且这两种功效是相辅相成的。

首先是放松。

冥想的放松作用，能将脑子里所有的疲惫、困惑、痛苦等精神中负面的思想一一放下；集中，则是指放空自己后，将注意力重新集中到自己的内心世界，去挖掘真正的自我，去体会美好的事物带给身心的愉悦感，并让这样的思绪平复自己的心情，重新进行自我肯定，恢复信心和活力。

冥想的准备 暂时将所有的事物都放到一边，感觉好像要去度假一般地放松心情。

伸展全身的筋骨，让脊柱、四肢等充分展开，使气血通畅，更容易放松自我。

寻找一个安静并且温度适中的位置，躺着或是舒服地坐着，坐着时，双手放在膝盖处，或轻轻扶住膝盖或让手指呈莲花状。

做3次深呼吸，然后慢慢地引导自己放松。

有的人喜欢用音乐、香薰精油等帮助烘托冥想气氛，也未尝不可。

<<白领10分钟减压瑜伽>>

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>