

<<瑜伽轻松练>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽轻松练>>

13位ISBN编号：9787506263917

10位ISBN编号：7506263912

出版时间：2004-5

出版单位：上海世界图书出版公司

作者：小樱桃卡通艺术有限公司,宋光明

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>

## <<瑜伽轻松练>>

### 内容概要

本书主要针对初级瑜伽练习者，但姿势的取舍不完全考虑难易程度的先后。比如倒立和肩立是难度的相当高的姿势，有的人需要练习几年。但人的倒立和肩立对身体的锻炼太重要了，可以说是一个瑜伽行者每天必不可少的功课。因此，我们也将它们收录在本书中，初习者遇到诸如此类暂时做不成的姿势时不要介意，只要按照方法要领，尝试自己的极限就可以。

## <<瑜伽轻松练>>

### 作者简介

瑜伽上师，目前大陆拥有国际瑜伽教师资格证书的瑜伽老师，最早在上海教授瑜伽的瑜伽老师，1986年赴日本留学，开始在往处利用空闲时间练习瑜伽，1989年赴南美洲工作，跟从智利瑜伽老师，开始瑜伽修习，1994年取得“阿根廷瑜伽协会”和“南美洲瑜伽协会”两大协会颁发的“瑜伽上

<<瑜伽轻松练>>

书籍目录

第一章 瑜伽入门 瑜伽姿势与呼吸的配合 冥想——神游遐想就能完全放松 太阳式——最好的暖身术  
注意事项第二章 瑜伽体位法 站立式 本角式 勇士式 展胸式 肩立式 地躺式 大树式 侧旋三角式 勇士  
式 锄式 回旋三角式 展腿式 直立式 般式 半般式 勇士式 弦月式 门闰式 意识式 回旋式 回旋侧身三  
角式 单腿肩立式 头碰脚式 头碰脚变形式 关碰脚密集式 独立式 倒立式 弓式 蝗虫式 眼镜蛇式 .....  
第三章 三十周瑜伽体位法

## &lt;&lt;瑜伽轻松练&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

本书特点 瑜伽正在风行中。

但不是每一个人都有条件在健身房或会所里跟随瑜伽老师来练习。

因此，我们将此书供栋习者自修，也可为在健身房练习的人提供参考。

如果按部就班把瑜伽姿势逐个介绍，至少会让自修者面临两大困惑：首先，瑜伽姿势太多，日常练习应该取哪些来练？

每个姿势有如中药里的单味药，有其特定的作用，而对全面健身而言，需要布一个多味药组合的配方。

瑜伽姿势必有机组合至关重要，一个初习者每天专取某个姿势来练习，不仅效果不彰。

反而可能造成伤害。

而且连容易使自修者误的为瑜伽就是姿势，于是专门练习难度较高的姿势。

一旦某个姿势久练不成，就会气馁，倦而生厌，结果往往是中断练习。

即便是有条件参加健身房或会所的课程，但因为同班同学的水平参差不齐，瑜伽老练习几年。

但是倒立和肩立对身体的锻炼太重要了，可以说是一个瑜伽行者每天必不可少的功课。

因此，我们也将它们收录在本书中。

初习者遇到诸如此此暂时做不成的姿势时不要介意，只要按照方法要领，尝试自己的极限就可以，比如侧立时，双脚上举有困难。

就试着单脚依次轮流上举，效果也一样。

我们的忠告是：参考图解和方法，做到个人极限，但不要勉强。

姿势要正确，但不一定达到如图解示范那样曲标准。

遇到难度高曲姿势，尝试练习，做不成也不要停留，越过去练习后面的姿势，三十周计划可以周而复始地练，也可以中间取段地练。

此外 每一周的练习计划，都有一张姿势的集中缩影，练习者只要翻开这一页，就能一目了然 不需要每一次都在书中前翻后翻找。

每一个姿势都有按先后出现的顺序编码和页码，需要知道方法或了解功效时，就可方便查找。

某些姿势附有原始印度梵文的罗马字拼读，这是为了传承溯源，也为本书平添趣味。

罗马字asana译成“式”“姿势”，阅读时随时会出现在每一个梵文的姿势命名中。

至于谋些姿势不附有梵文，或是因为案头资料本身有缺漏，或是因为涉及的古印度的神话太过离奇，所以我们作？

确切而又谨慎的删选。

有所缺漏，只有请求谅解了。

但愿本书能对所有的瑜伽练习者提供帮助。

<<瑜伽轻松练>>

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>