

<<瑜伽52式健康功效图谱>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽52式健康功效图谱>>

13位ISBN编号：9787506436717

10位ISBN编号：750643671X

出版时间：2006-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：科雯

页数：110

字数：69000

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52式健康功效图谱>>

### 前言

“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”。

《易经·贲卦》中表述了上述观点。

孔颖达解释说：“人文成化，一是指典籍，二是指礼仪风俗。

”文治教化礼乐典章的认识一直延续到现在。

. 由此我想到了源于古印度的瑜伽术。

对于古印度的瑜伽，我没有研究，所以不便做定位性评述。

我从人类文化学角度出发，认定它也应该是一种文治教化。

瑜伽传承至今，也有不少仁人志士，对其赋予了新的理念，其中有成者当属科雯女士。

她把瑜伽进行细致加工，“古为今用，洋为中用”使之科学化，为广大群众健身服务。

.. 我与科雯女士结识已有好几年，对她和她的同事孜孜不倦的追求也有些了解，科雯式的瑜伽在理论体系和技术体系上都有自己的..

## <<瑜伽52式健康功效图谱>>

### 内容概要

52式的瑜伽业内的传统说法，特指瑜伽领域长久流传的，对人体健康极有裨益的52个招式。该书将这经典52式以卡通人物画的形式阐述出来，并在卡通人物身上用特定符号和色彩标注出该招式作用于人体何种器官、对人体何种功能有帮助、比如红色代表血液循环系统、黄色代表肌肉系统。另外通过真人教练52个经典招式的分解步骤演示出来，辅以“步骤详解”，“生理益处”、“窍门在这里”、“难度星级”等文字说明。为了便于读者掌握，本书配送VCD光盘1张。

## <<瑜伽52式健康功效图谱>>

### 作者简介

科雯女士是国内著名健康指导员、国际瑜伽研究院理事。

通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾和传统医学养生相融合，探索出成熟女性摆脱都市生活的压力，拥有美丽、健康的生理密码、并且迅速在国内女性健身领域开创了一片新天地。

## <<瑜伽52式健康功效图谱>>

### 书籍目录

序方 文治教化与现代瑜伽导读 如何使用本书一般注意事项本书瑜伽招式及疗效速查表  
站立动作 山式 树式 幻椅式 战士平衡 式 战士平衡 式 脊椎伸展式 舒展三角式 鸟王式 强力侧伸展工 战士平衡 式坐立动作 蝴蝶式 英雄式 金刚俯卧放松式 莲花式 船式 牛面试 莲花狮式 门闩式平衡动作 膝扉式 起重机式躺卧动作 仰卧蝴蝶式 仰卧英雄式 鳄鱼式倒立动作 肩倒立式 顶峰式 八字张开式 半月式 桥式 犁式 头倒立式背后弯动作 眼镜蛇式 狗伸展式 全蝗虫式 鱼式 骆驼式 弓式 轮式 鸽王式扭转动作 拧转外看式 点头式 卧鱼仰望式前弯动作 后背伸展式 单腿伸展式 印度之印呼吸方式 胸部呼吸 经络调息式关闭感官 感官印冥想与休息 静坐 大休息式

## <<瑜伽52式健康功效图谱>>

### 章节摘录

书摘 一般注意事项 一 对身体与环境的要求 (1)最适宜在空腹时练习。最好是早餐前,其他时间应为副餐后2小时,正餐后4小时。

(2)建议每天在固定时间练习,最少练习30分钟。

(3)衣着应宽松舒适,赤脚练习。

练习之前应先除掉皮带、领带、胸罩、眼镜等物品 (包括隐形眼镜)。

(4)练习环境应温度适中,安静、干净、通风良好;高温瑜伽另有要求。

(5)练习前先上厕所,清空膀胱。

(6)在练习瑜伽时,可以放一些舒缓或轻柔的音乐,并备上一些芳香精油,可有效地帮助放松心身,缓解疲劳。

(7)在练习瑜伽时,应在地板上铺一张垫子或毛毯,避免与又冷又硬的地板接触,但不可太软或太厚,这样会妨碍稳定性。

(8)瑜伽虽对身体极为有益,而且能治愈某些毛病,但在患有严重的疾病时,应去寻求有效的医疗治理。

二 练习的相关事项 (1)练习前做5分钟热身运动,放松关节及身体。

(2)练习顺序应为:站立动作、坐立动作、躺卧动作及倒立动作、背后弯动作、扭转动作、前弯动作。

每次练习以平躺在地上,全身放松休息(“休息式”)5分钟结束。

本书中的动作按上述顺序编排,选择需要练习的动作后,您只需按该等动作在书中出现的先后顺序练习即可。

每组动作应按先易后难的原则进行练习。

每个难度段应练习几周或几个月。

然而,上述顺序可在专业瑜伽老师的指导下,按个人的需要、练习经验、体力及精神状况灵活安排。

(3)所有伸展、下弯及扭转动作在做完一侧后,应以同样方式做另一侧,以使身体得以平衡锻炼。

(4)充分理解每个动作,练习应缓慢、流畅。

练习时,精力应完全集中,并意识到动作所锻炼的身体部位。

(5)开始每个动作、保持姿势及完成动作过程中注意呼吸。

(6)做身体前弯动作时(胸及腹部受到压力时)呼气,做身体后弯动作时(胸及腹部伸展时)吸气。

呼吸与开始及完成动作应和谐进行。

保持姿势时正常呼吸,并将注意力集中在呼吸上。

(7)在体力及精神允许的情况下保持某一姿势的时间越长,受益越大。

每一动作的长短,也由练习时间及动作数量而定。

(8)所有上身前弯动作,若头部放松于支撑物上,有助于减除压力。

(9)完成动作应按开始动作的相反顺序进行。

(10)需了解自己身心的不足,不要强迫自己达到姿势的最终要求。

(11)在集体练习时不要有与他人竞争的念头。

三 病患者练习时注意事项 (1)若有任何病症,应在开始练习瑜伽之前咨询医生及告知瑜伽老师。

(2)若有严重的心血管、呼吸、骨科等系统病症,应在有经验的瑜伽老师指导下,适当调整瑜伽姿势或呼吸练习方式。

(3)患有高度近视、高血压、青光眼、视网膜脱落、耳出脓及颈椎炎的人,必须避免做倒立动作。在学习倒立姿势时,应先学肩倒立,后学头倒立。

练习时,应先做肩倒立,后做头倒立。

(4)患颈椎炎的人学习倒立姿势时,应在有经验的瑜伽老师指导下,借用辅助物练习。

(5)练习前及练习后15分钟热浴,有助缓解严重的关节炎。

一般来说,经常认真练习3个月后,可见成效,半年后见效更大。

<<瑜伽52式健康功效图谱>>

(6)呼吸练习应在早晨，或至少在动作练习前的1小时进行。

患有心脏病或肺病者，或有失眠症、记忆力及注意力差者，不宜做暂停式呼吸练习。

(7)静坐应在早上起床的时候或在呼吸练习前的半小时，或睡觉前进行。

P3-4插图

## <<瑜伽52式健康功效图谱>>

### 媒体关注与评论

书评首创用卡通透视图以及之形式来诠释瑜伽最为经典的52式，读者通过图示即可对每个动作作用于什么器官，改善何种症状，强化哪些部位与生理功能了然于胸，便于读者按自身健康状况选择招式和设计最适合自己的瑜伽疗程，经典的、科学的、简单的，就是人性化的。

国际瑜伽研究院理事，中国首席培训师，科雯老师，倾力力作。

## <<瑜伽52式健康功效图谱>>

### 编辑推荐

《瑜伽52式健康功效图谱》编辑推荐：首创用卡通透视图以及之形式来诠释瑜伽最为经典的52式，读者通过图示即可对每个动作作用于什么器官，改善何种症状，强化哪些部位与生理功能了然于胸，便于读者按自身健康状况选择招式和设计最适合自己的瑜伽疗程，经典的、科学的、简单的，就是人性化的。

国际瑜伽研究院理事，中国首席培训师，科雯老师，倾力力作。

<<瑜伽52式健康功效图谱>>

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>