

<<瑜伽自学百科全书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽自学百科全书>>

13位ISBN编号：9787506441803

10位ISBN编号：7506441802

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：林晓海

页数：191

字数：120000

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>

<<瑜伽自学百科全书>>

内容概要

本书以内容全面为特点，涵盖了瑜伽的方方面面，从历史沿革到门派类别都进行了详细的介绍，同时本书还把瑜伽从初级到高级的学习方法做了系统的讲解，由国内著名的瑜伽教练亲自示例指导，图文并茂，内容严谨，是一本瑜伽练习者不可多得的瑜伽全书。

作者简介

Ram Lin

林晓海，资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师。

蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程编排和设计开发。

国内级别专业瑜伽教练员培训认证班之主讲瑜伽老师，国际级教练员课程中方授课教师，《健与美》杂志瑜伽

<<瑜伽自学百科全书>>

书籍目录

我们的瑜伽团队

第一章 走进瑜伽

古老而时尚的瑜伽

为什么人人都爱练瑜伽

瑜伽世界探秘

瑜伽练习必读

做好准备——练瑜伽

三种静运动, 你选谁

练习瑜伽的注意事项

第二章 瑜伽精髓

瑜伽冥想坐姿

瑜伽冥想手印

瑜伽冥想前辅助练习

呼吸和调息

冥想

第三章 入门第一课

暖身

拜日

瑜伽放松休息术

第四章 瑜伽40种必修体位法

站姿

手臂伸展式[进阶动作]摩天式

树式[进阶动作]半莲花树式

蹲式[进阶动作]幻椅式

腰转动式[进阶动作]三角转动式

战士第二式[进阶动作]侧角伸展式

直角式[进阶动作]战士第三式

鸵鸟式[进阶动作]增延脊柱伸展式

三角伸展式[进阶动作]三角伸展变化式

坐姿

半莲花坐[进阶动作]莲花坐

束角式[进阶动作]束角手前伸变化式

脊柱扭动式[进阶动作]手从胯下穿过

举肢脊柱式[进阶动作]脊柱式

单腿抬起触头式[进阶动作]半莲花单腿抬起触头式

单腿背部伸展式[进阶动作]半莲花单腿背部伸展式

转躯触趾式[进阶动作]坐角式

跪坐

简易骆驼式[进阶动作]骆驼式

月亮式[进阶动作]动物放松式

婴儿式[进阶动作]叩首式

蜥蜴式[进阶动作]蜥蜴变化式

放气式[进阶动作]叭喇狗式

腹部按摩式[进阶动作]简化脊柱扭动式

狮子一式[进阶动作]狮子二式

<<瑜伽自学百科全书>>

门闩式[进阶动作]更充分的完成式(手位不同)

俯卧

半蝗虫式[进阶动作]蝗虫式

筒弓式[进阶动作]弓式

蛇伸展式[进阶动作]双手放头后加强式

鳄鱼式[进阶动作]人面狮身式

眼镜蛇扭动式[进阶动作]半莲花脊柱扭动式

仰卧

仰卧脊柱扭动式[进阶动作]加强卧脊柱扭动式

下半身摇动式[进阶动作]卧十字式(一式)

犁式[进阶动作]肩倒立式

船式[进阶动作]上伸腿式

卧角式[进阶动作]身腿结合式

手臂支撑

秋千式[进阶动作]摆起式

八曲式[进阶动作]侧乌鸦式

双手蛇式[进阶动作]单隧蛇式

乌鸦式[进阶动作]超重机式

独身者式[无进阶动作]

天鹅式[进阶动作]孔雀式

全身

头倒立[进阶动作]蝎子式

第五章 缓解亚健康症状

缓解头痛倒箭式

缓解压力卧英雄式

强化肠胃上伸腿式

预防便秘蹬自行车式

缓解紧张顶峰式

预防糖尿病坐角式

预防高血压半莲花单腿背部伸展式

缓解失眠增延脊柱伸展式

强化肝脏锁腿式

养肾眼镜蛇式

增强免疫力肩倒立式

预防贫血鱼式

第六章 特定人群10分钟瑜伽

久站族榻式

久坐族摩天式(三种)

经期女性猫伸展式

男性战士第一式

驾车族幻椅式

瘦身族虎式

产后俏妈咪蛇击式

考试族双角式

更年期犁式

美容族狮子式

第七章 家人互动练瑜伽

<<瑜伽自学百科全书>>

双腿背部伸展式

半门闾式

山式

眼镜蛇式

弓式

四足朝天式

蛙式

上伸腿式

仰卧脊柱扭动式

肩式

双人树式

双人脊柱式

第八章 办公室活力瑜伽

缓解肩颈疲劳牛面式

活化下半身单腿背部伸展式

舒缓脊柱紧张风吹树式

三角变化式

给大脑充氧叩首式

提升活力双角式

鱼式

预防腱鞘炎旋前臂式

预防萝卜腿简易射手式

鸟王式

预防将军肚简易脊柱扭动式

上狗式

保护视力凝视眉心契合法

第九章 瑜伽生活、饮食方式

生活方式

饮食方式

第十章 瑜伽课程自选

黄金修习课程

瑜伽40种必修体位法及进阶索引

瑜伽随笔

<<瑜伽自学百科全书>>

章节摘录

插图

<<瑜伽自学百科全书>>

编辑推荐

《瑜伽自学百科全书》由中国纺织出版社出版。

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>