

<<瑜伽基础入门>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽基础入门>>

13位ISBN编号：9787506447928

10位ISBN编号：7506447924

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：71

字数：50000

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>>

### 前言

瑜伽，古印度民族智慧文化的传承，供献于大地母亲精致优美的结晶。

展现出天地人之间种种生命、生灵、情态的心韵，与印度民族生死相约，呼吸与共，因而创生出伟大的古印度文明。

时至今日，印度瑜伽事业遍及寰宇，如朝霞披日，光彩灿烂，如日当中天，景色万观，各有传承，互为流韵，于世界神州尽显当代瑜伽再生文明之丰彩。

王媛女史，青春年韶，蕙质兰心，师从国内外瑜伽明师大家，传授瑜伽经有多年，教授余暇，更从余探研中国禅学，精进可嘉。

今日为惠及学众，普及瑜伽，能于禅瑜伽高明处放下身段，就于禅瑜伽浅显处精心述作，余嘉其志，并愿百尺竿头更进一步。

## <<瑜伽基础入门>>

### 内容概要

本书是瑜伽的基础入门读本，能够让读者对瑜伽有个初步的了解。而且，书中将瑜伽的一些保健作用单列了出来，更有指导意义。本书内容科学，针对性强，逻辑清楚，每个动作都配有著名瑜伽教练实拍精美图片，美观实用，简单易学，是爱美，爱健康人士的理想选择。

## <<瑜伽基础入门>>

### 作者简介

王媛，中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者“全国十佳瑜伽明星教练”之一“特殊贡献奖”获得者 被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”

从事瑜伽教学近8年；长期担任多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾、专栏作者及培训导师。

1998年获“全国一级健美教练”称号

2000年开始在中国北

## <<瑜伽基础入门>>

### 书籍目录

#### 序

#### 一 什么是瑜伽

##### 瑜伽简介

什么是瑜伽

瑜伽流派

瑜伽能带来什么好处

##### 瑜伽七轮

##### 瑜伽的六大基本要素

1. 瑜伽体位法

2. 瑜伽呼吸

3. 瑜伽饮食

4. 瑜伽放松

5. 瑜伽的冥想

6. 自然健康的生活方式

##### 初学瑜伽常见问题解答

##### 练习瑜伽的准备工作与须知

在家练习还是去瑜伽馆练习

练习瑜伽的场地

练习瑜伽的准备

练习瑜伽的最佳时间

练习瑜伽的辅助用具

练习瑜伽的注意事项及安全措施

每次练习瑜伽的内容及顺序

##### 瑜伽暖身动作

暖身动作一 原地抖动式

暖身动作二 向天祈祷式

暖身动作三 向地叩首式

##### 瑜伽放松动作

放松动作一 呼吸放松法

放松动作二 手印放松法

放松动作三 婴儿放松式

#### 二 瑜伽让你更健康

##### 健康瑜伽经典体位法13式

活化肩颈&gt;&gt;向天式

缓解腰酸背痛&gt;&gt;坐式脊柱扭转式

骨盆保养&gt;&gt;下盘莲花式

脊柱保养及活化&gt;&gt;孔雀式

防治便秘&gt;&gt;顶峰变形式

缓解脚部浮肿&gt;&gt;V字式

女性调理&gt;&gt;加强背部伸展式

前列腺保养&gt;&gt;完全鱼王式

提高性功能&gt;&gt;单腿交换伸展式

缓解腿部不适&gt;&gt;半莲花单腿独立伸展式

强健肾脏&gt;&gt;眼镜蛇第一式

增食欲, 促消化&gt;&gt;半月式

## <<瑜伽基础入门>>

缓解全身疲劳&gt;&gt;仰卧放松式

### 三 瑜伽让你更美丽

美丽瑜伽经典体位法8式

美姿美仪&gt;&gt;悉瓦之舞

胸部提升&gt;&gt;鸽子一式

手臂塑形&gt;&gt;平板式

紧实腹部&gt;&gt;上抬腿式

腰部塑形&gt;&gt;奎师那变形式

臀部塑形&gt;&gt;弓式

腿部修形&gt;&gt;坐式弓箭式

背部塑形&gt;&gt;后背反掌扣手式

### 四 瑜伽让你更快乐

心理调适瑜伽经典体位法6式

焕发活力&gt;&gt;单腿肩倒立式

缓解焦虑&gt;&gt;增延脊柱伸展式

集中注意力&gt;&gt;战±第三式

平静心绪&gt;&gt;动静白鹤式

帮助睡眠&gt;&gt;美人鱼式

增强自信&gt;&gt;瑜伽唱颂呼吸法

<<瑜伽基础入门>>

章节摘录

插图：

## <<瑜伽基础入门>>

### 媒体关注与评论

“天地心韵瑜美人”的编创出版工作终于接近尾声,在半年多的合作中,王媛和她的“慢”团队经常让我们爱不释手又忍无可忍她们津津有味地吃素,慢条斯理地解答编辑的问题,降温时准会提醒你喝姜茶,谈起印度眼睛就发亮,在喧闹的片场安静地打坐,为穿好一件印度纱丽能慢慢研究一小时,讨论提纲时我们着急上火她们悠哉游哉却又贴心地为你沏上一杯茶,对待所有的事情都慢半拍而又一丝不苟;体质、体能和体型都比同龄人好很多……半年里,我最喜欢跟王媛学做拜日式,更喜欢听她讲解“拜日式,讲究向天拜、向地拜,讲究心底里真正的虔诚和谦卑,现代人的心都太骄傲而自恋,拜日式让我们……”天佑王媛,给了她非常强势的美艳外形,以及作为一个优秀瑜伽导师所需要的灵性和秉赋:但深层接触后,你会发现这个有着天后气质的女孩其实感性、本真,无论为人还是做事都有着令人感动的谦卑和坚执。

祝福王媛,感谢王媛和她的“慢”团队,为我们的合作举杯更祝愿读者朋友能享受瑜伽,享受慢生活……  
——耿潇男(本书策划人)



<<瑜伽基础入门>>

编辑推荐

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>