

<<瑜伽轻松在家练>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽轻松在家练>>

13位ISBN编号：9787506457309

10位ISBN编号：750645730X

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：天悦国际瑜伽，孟影 编著

页数：142

字数：93000

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>

## <<瑜伽轻松在家练>>

### 前言

人生其实是一个不断修正、不断完善的过程。

拿魅力和心态来说，通常，很多人会觉得那些有魅力的人天生吸引人，心态则是自己难以控制的。

在过去不了解瑜伽的时候，觉得它就是一种普通的运动，看起来运动量不算大，并不剧烈的运动，能有很好的锻炼效果吗？

当然，那时瑜伽还远未到流行的程度，数年之后，瑜伽在全国如火如荼，几乎成为都市白领的首选锻炼方式。

瑜伽练习为她们带来了更理想的身材曲线、更平和的心态、更健康的生活方式。

我目睹了一些原本其貌不扬的女士越来越漂亮，原本脾气很大的娇小姐变得越来越平和，正应了“后天美女”这个

## <<瑜伽轻松在家练>>

### 内容概要

人生其实是一个不断修正、不断完善的过程。

拿魅力和心态来说，通常，很多人会觉得那些有魅力的人天生吸引人，心态则是自己难以控制的。

在过去不了解瑜伽的时候，觉得它就是一种普通的运动，看起来运动量不算大，并不剧烈的运动，能有很好的锻炼效果吗？当然，那时瑜伽还远未到流行的程度，数年之后，瑜伽在全国如火如荼，几乎成为都市白领的首选锻炼方式。

瑜伽练习为她们带来了更理想的身材曲线、更平和的心态、更健康的生活方式。

我目睹了一些原本其貌不扬的女士越来越漂亮，原本脾气很大的娇小姐变得越来越平和，正应了“后天美女”这个词。

我发现，一旦接触瑜伽并且用心练习，就能够体会到它给你的身心带来的改善，这种改善往往是多方面的、综合的。

这大概要从瑜伽的起源及发展说起。

早在5000年前的古印度，就有了瑜伽的实践，在5000年的历史长河中不断地吸收和传承，数不清的智者完善着它，成为印度文明乃至整个东方文化中的一朵奇葩。

但是我们今天所练习的瑜伽，与历史上的瑜伽有所不同，瑜伽的本意是修行，强调心灵层面的修炼，肢体练习是其次的：在印度主要由男人来练习。

但在我们国家，女性绝对是瑜伽界的主角，练习的目的也更多地停留在肢体练习的层面。

这可能是各国不同的文化和环境所致吧，在其他国家，人们所理解和练习的瑜伽与中国、印度的又有所不同，甚至在瑜伽的基础上强化力量训练，演绎出普拉提这一运动门类。

不过不管枝叶有多少，根却只有一条，瑜伽核心理念中的有益成分，在全世界都是得到认可的。

近年来，随着国内瑜伽练习者数量的增加，众多培训机构应运而生，想学习瑜伽的人们有了更多更好的选择。

同时在瑜伽的理论方面也有了较强的本土化色彩，不再“唯印度马首是瞻”，中国化的瑜伽已得到了广泛的认同，这是一个令人欣喜的现象，说明瑜伽已经摆脱了历史的桎梏，可以更好地为大众所用了！

## <<瑜伽轻松在家练>>

### 作者简介

#### 孟影

原劳动部国家职业资格培训鉴定实验基地瑜伽健身导师出题专家、考试评委。

久负盛名的专业培训机构——天悦国际瑜伽资深导师。

国际瑜伽学院分校总导师。

瑜伽学院特色课程：塑球瑜伽、家居瑜伽、水中瑜伽、办公室瑜伽教材总编。

第二届“

## <<瑜伽轻松在家练>>

### 书籍目录

前言PART 1 瑜伽其实一点也不难 一、在家练瑜伽,更自在 二、在家练瑜伽的注意事项 三、练习之前的准备工作 四、在家练瑜伽的安全准则要记好 1.练习体位法的安全准则 2.呼吸 3.意识PART 2 坐姿详解PART 3 各种呼吸和调息法 一、腹式呼吸 二、胸式呼吸 三、太阳调息 四、月亮调息 五、蜂鸣调息PART 4 在家练冥想 一、om语音冥想 二、烛光冥想 三、观息冥想PART 5 练瑜伽休息术,让生活张弛有度之道 一、准备——现在开始放松 二、放松的姿势 1.鱼戏式 2.婴儿式 3.宝宝式 4.摊尸式(大休息术)PART 6 瑜伽体式在家练 一、热身体式 1.颈部练习 2.肩旋转练习 3.半莲花膝部练习 4.猫式 5.拜日式 二、因地制宜组合练习——早晨,床上 1.双腿背部伸展式 2.半舰式 3.简易扭脊式 4.蜥蜴式 5.猫摆尾式 6.鱼美人式 7.蛇伸展式 8.弓式 9.炮弹式 10.蹬自行车式 三、因地制宜组合练习——客厅或户外 1.幻椅式 2.三角式 3.乌王式 4.花环式 5.回望式 .....PART 7 如何安排你的练习计划PART 8 健康饮食在家做后记

## <<瑜伽轻松在家练>>

### 章节摘录

插图：PART1瑜伽其实一点也不难一、在家练瑜伽，更自在瑜伽是一个自己与身体对话的练习，是让你体验当下的过程，所以在练习过程中最好不受外界任何事物的干扰。

在瑜伽馆练习难免会去观看别人或和别人攀比，从而注意力会不集中，在家练习就可以完全不受干扰，自己安静的去享受。

练习瑜伽时身体的气血会被调动起来，如果身上有任何的束缚都会影响到气血循环，在家练习您就可以毫无顾忌的将胸衣、内裤去除，只穿着宽松纯棉的衣服即可。

现在在欧美都非常流行裸体瑜伽，效果极佳，如果您的卫生条件允许，也可尝试一下哦。

在家练完后您可以直接躺在舒服的大床上进行休息术或者直到睡眠，不用担心着凉，相对也较卫生。

练习后沐浴吃饭都很方便，而且不用考虑赶路，可节约大量时间，精神也会很放松。

节约费用，经济实惠。

时间的安排不像会馆这么局限，在家你可以随心所欲的安排练习计划，哪怕只能抽出10分钟也可让你享受瑜伽。

瑜伽馆的大众练习毕竟要考虑到所有人的身体条件，特别是不断有新会员加入的馆，很难实现循序渐进授课。

而在家练习你可以根据自己的身体条件安排练习难度，相对进步就会较快，效果也比较明显。

在家练习家具以及家用物品都可以作为你的辅助工具，音乐、辅助品的选择可随心所欲。

## <<瑜伽轻松在家练>>

### 后记

本套丛书编写和制作历时较长，等待得很辛苦但是心甘情愿。

这也是一种机缘。

很庆幸本套丛书的合作方是天悦国际瑜伽，它有别于我们身边的其他瑜伽馆，我们身边的瑜伽馆大多数都是周边居民的健身场所，天悦国际瑜伽则是一个培养瑜伽教练的地方，以打造优秀瑜伽人才为主旨，专业而规范。

天悦的学员学成后，大多以传授瑜伽为长期的事业，他们中很多就职于知名瑜伽机构，有的还开创了自己的瑜伽馆。

天悦国际瑜伽的品牌品质在业界备受瞩目。

本次参与书稿制作的孟影、孙佳、杨杏、崔海涛四位老师，尽管年纪尚轻，但皆已修习瑜伽多年，在各自的领域里建树颇深，真正担得起“资深”这个词。

资深其实不在于拥有头衔多少，而在于一种修为。

她们拥有良好的先天条件，热爱东方文化，多次游学于印度等地，受教于著名的印度瑜伽大师。

她们对工作认真敬业，态度低调而谦和，性格内敛而从容，言语不多却总是透着淡定而柔和的智慧，和她们打交道是一件令人愉悦的事情。

当她们演示体位动作的时候，动作的精准连见过无数人间胜景的摄影师也啧啧称奇。

真为我们的书有这样优秀的出镜者而骄傲！

还要感谢四位学员齐瑶、李美惠、顾秋悦、李丽娜的配合。

她们都是天悦瑜伽的优秀学员，为了拍摄需要而演示一些不规范的动作，实际上她们都既优秀又勤奋，希望将来能“青出于蓝胜于蓝”！

天悦瑜伽的主任武权女士，是一位气质出众的姐姐，本次编写工作多亏她协调调度。

她也是瑜伽练习者。

如果要证明瑜伽能给女士带来优雅的气质，击退时光的印记，武女士是一个真实不虚的例子。

感谢武女士提供书中部分室内场景，这里必须赞一下，她的家也像她本人一样，洁净而优雅。

在合作中，无论是图书编写还是瑜伽教学，天悦国际瑜伽的专注与地道都给我们留下了深刻的印象。

在此感谢各位导师的辛勤工作，也祝愿各位参与者以及本书读者每一天都健康、快乐、幸福！

## <<瑜伽轻松在家练>>

### 编辑推荐

《瑜伽轻松在家练》：图文并茂+光盘辅导+建议启发贴心设计，细致指导懂得变通而又地道、严谨让瑜伽可以成为生活的一部分便于坚持，所以更加有效调节生活，达到平衡；消除紧张，平静内心；修身养性，厚德载物；超越自我，提开自信。  
在瑜伽的陪伴下，你的身体会越来越健康，心态越来越平和，美好随之而来。



<<瑜伽轻松在家练>>

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>