

<<瑜伽让你更健康>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽让你更健康>>

13位ISBN编号：9787506461726

10位ISBN编号：7506461722

出版时间：2010-1

出版时间：张梅 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：张梅

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>

## <<瑜伽让你更健康>>

### 内容概要

《瑜伽让你更健康》主要内容简介：精雕细琢，数千年瑜伽自我保健体位，融会贯通，《黄帝内经》四季养生真法，不容错过，瑰宝级瑜伽导师完美演绎，精心呈现。四季养生瑜伽引领你探索神秘的瑜伽养生术。

## <<瑜伽让你更健康>>

### 作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人张梅瑜伽讲师团首席导师《健与美》瑜伽体式解析专栏作者搜狐公司健康管理顾问多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委·中国国际健身大会国际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师、全国十大最具人气导师

## &lt;&lt;瑜伽让你更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

本书的基础：哈他瑜伽 / 2本书的精髓：《黄帝内经》养生智慧 / 3瑜伽与中医：不谋而合的养生智慧  
 中医文化与瑜伽文化的有机融合 / 10练习瑜伽注意事项 / 12调息练习要点 / 15瑜伽四季养生智慧——  
 春春季养生要点 / 17春季健康美食DIY / 19春季瑜伽体位和呼吸 / 22摆髋式 / 22倾0腰伸展式 / 23Tips  
 ：春季瑜伽练习注意事项 / 24狮子第二式 / 25敬礼式 / 26叩首式 / 28榻式 / 29三角伸展式 / 30门闩式  
 / 32蜥蜴式 / 34呼吸法养生在春季 / 35简易坐 / 35观呼吸——梳理全身脉络 / 37腹式呼吸——最重要  
 、最基本的瑜伽的呼吸法 / 39圣光调息——清洁法的第一步 / 40瑜伽四季养生智慧——夏夏季养生要  
 点 / 43夏季健康美食DIY / 44夏季瑜伽养生体位练习 / 46Tips：夏季瑜伽练习注意事项 / 46跪坐展臂式  
 / 47手臂伸展变式一 / 48手臂伸展变式二 / 49叩首变式 / 50旋腰 / 51推磨式 / 52单腿背部伸展式 / 53  
 蜥蜴变式 / 54下犬式 / 56鸟王式 / 58三角扭转伸展式 / 60腰转动式 / 62双角式 / 64呼吸法养生在夏季  
 / 65吉祥坐 / 65清凉调息 / 66清理经络调息 / 67瑜伽四季养生智慧——秋秋季养生要点 / 70秋季健康  
 美食DIY / 71手臂练习 / 74狮子第一式 / 78山式 / 79束角式 / 80半脊柱扭动式 / 82牛面式 / 84鸵鸟式  
 / 85树式 / 86弓式 / 87肩倒立式+霹雳睡式 / 88呼吸法养生在秋季 / 90雷电式 / 90心灵呼吸法(喉呼吸)  
 / 91舌抵后腭契合法 / 92Tips：秋季瑜伽练习注意事项 / 92瑜伽四季养生智慧——冬冬季养生要点 / 94  
 冬季健康美食DIY / 96冬季瑜伽养生体位练习 / 98脚、腿部练习 / 98扭头及膝式 / 100劈腿伸背式 / 101  
 猫式 / 102增延脊柱伸展式 / 103腰躯转动式 / 104骆驼式 / 106蛇伸展式 / 108蛇击式+月亮式+叩首式  
 / 109呼吸法养生在冬季 / 110莲花坐 / 110启蒙契合法 / 112凝视眉心法 / 113蜂鸣调息 / 114瑜伽放松功  
 / 114挺尸式(仰卧放松功) / 111俯卧放松功 / 116自我保健瑜伽方案：预防慢性病头部及颈部保健和疾  
 病预防 / 118疏通手指经络 / 118展臂式练习 / 119会阴收束法 / 120肩倒立 / 120圣光调息(大脑) / 120清  
 理经络调息(头部经络) / 121上肢保健和疾病预防 / 122坐姿山式 / 122手指手腕练习 / 124肩转动 / 125  
 胸腔脏器的保健与疾病预防 / 127蜥蜴式(乳腺增生) / 127胸式呼吸(皮肤病、肺结核) / 128喉呼吸(支气  
 管炎) / 129风箱呼吸(哮喘) / 130单腿背部伸展 / 131双腿背部伸展 / 132蹲式(增强心肺功能) / 133消化  
 系统的保健与疾病预防 / 134舌抵后腭契合法(消化) / 134清凉调息(肝火、胃炎) / 134脊柱扭动式(胰腺  
 炎) / 135钻石坐(消化) / 136推磨式(胃炎) / 136门闩式(胆病) / 136卧英雄式(肝病) / 137腹部及肾脏的保  
 健和疾病预防 / 138蝗虫式(肾) / 138眼镜蛇式(肾) / 139鳄鱼式(腰) / 140月亮式腹部按摩 / 141腹部按摩  
 / 143船式 / 144上抬腿式(便秘、泄泻、肠炎) / 145滚动式(膀胱痛) / 146炮弹式(腹部病) / 147生殖系统  
 的保健和疾病预防 / 148会阴收束法 / 148提肛契合法 / 148猫式 / 148摇摆式 / 150半蝶式 / 152全蝶式  
 / 153坐角式 / 154下肢的保健和疾病预防 / 156跪坐立起脚尖(脚跟疼痛) / 156仰卧抬腿(静脉曲张)  
 / 157双腿蹬自行车(关节病、增生) / 158神经系统的保健和疾病预防 / 159树式变式(消除紧张) / 159站  
 立抱膝式 / 160一点凝视法 / 160让你的身体更清爽的瑜伽瑜伽饮食 / 163食物有三性 / 163素食 / 164 “  
 三性”食物举例 / 165清洁法 / 166圣光调息(前脑洁净功) / 167一点凝视法(益于双眼) / 167涅梯  
 法(Neti) / 167催吐洁胸术(Kunjalkrlya) / 168洁肠法 / 169瑜伽断食法 / 171引领你进入灵性境界的步骤  
 瑜伽心灵生理学——三脉与七轮

## <<瑜伽让你更健康>>

### 章节摘录

插图：在放松术中有很多种姿势，如俯卧放松、侧卧放松、仰卧放松等，最佳的姿势应当是挺尸式。动作步骤背贴地，仰卧，两臂放在身体两侧，掌心向上：让双脚自然地放落地上，不要有意将两脚指向某方向或使两脚靠拢：闭上双眼，放松全身。

平静而自然地呼吸，意识自己的呼吸。

每次吸气，对自己说：“我感觉到自己在吸气。

”每次呼气，对自己说：“我感觉到自己在呼气。

”当你练习各种瑜伽姿势时，每变换姿势之间都可以做10~60秒钟这个练习。

如果你在平时感受到疲劳或精力不支时，也可以做10~60分钟这个练习。

苦于现代喧嚣生活的人们会觉得这是一个非常令人松弛的姿势。

它把人的呼吸放慢到成为一般顺畅而有节奏的气流。

神经紧张得到消除，心灵得到安静，全身恢复了能量，结果产生和平、宁静的感觉。

挺尸式看似简单，却是治愈紧张、神经衰弱和失眠的一个极好的办法。

对于一些其他疾病，包括哮喘、糖尿病、消化不良、风湿腰痛和月经不规则等，它也是有益的。

<<瑜伽让你更健康>>

编辑推荐

《瑜伽让你更健康》：倾情奉献，中国人的瑜伽！

<<瑜伽让你更健康>>

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>