第一图书网, tushu007.com

<<零基础瑜伽入门>>

图书基本信息

书名：<<零基础瑜伽入门>>

13位ISBN编号：9787506489218

10位ISBN编号：750648921X

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：张斌 编

页数：143

字数：140000

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

<<零基础瑜伽入门>>

内容概要

揭开瑜伽神秘的面纱，学习瑜伽基本功，激发身体潜在的力量，提高和培养生理、心理、情感和精神方面的能力，瑜伽是一种有助于身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。
练习瑜伽能帮助你强身健体、怡情养心、缓解病痛，解决健康和美丽的全部问题。
根据《品质生活·悦动减肥馆：零基础瑜伽入门》做简单的练习，即可快速拥有众人羡慕的迷人身姿和优雅气质。

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席、元泉瑜伽创办人。

元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。
主编了《7天速成减肥瑜伽》、《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》、《减肥排毒美肤强效瑜伽》等多部瑜伽练习图书，深受瑜伽练习者的青睐。

书籍目录

Part 1 简单时尚的健身运动——瑜伽
揭开瑜伽神圣的面纱
瑜伽——方便易学的时尚运动
神奇古老的瑜伽文化
瑜伽五大主要分支
瑜伽的五大魅力
瑜伽，一种健康的养生方式
瑜伽美人必修课
选择最佳的练习场地
瑜伽练习前的道具准备
瑜伽练习前必须知道的事
瑜伽课程设计要点
专属于你的瑜伽自助课
Part 2 瑜伽基本功，入门必修课
激发身体潜在力量的瑜伽呼吸法
腹式呼吸
胸式呼吸
肩式呼吸
完全式呼吸
维持身体平衡的标准瑜伽坐姿
简易坐
金刚坐
吉祥坐
半莲花坐
英雄坐
全莲花坐
给人精神愉悦的瑜伽冥想
瑜伽语音冥想
烛光冥想
舒缓四肢的瑜伽暖身运动
颈部练习
肩部练习
手臂练习
手腕练习
腰部、胯部练习
脚踝练习
Part 3 强身健体的基础瑜伽
健脑
金字塔式
鱼式
头部放松式
明目
眼部按摩式
眼保健功
颈肩锻炼

骆驼式
毛毛虫式
转肩式
强健手臂
鸟王式
前臂旋转式
平板式
保养脊背
站式脊柱扭转
圣哲玛里琪一式
结实腰腹
三角伸展式
半月式
臀部塑形
虎式
球上战斗式
后抬腿式
强化生殖器
坐角式
猫伸展式
扭背双腿伸展式
强健双腿
顶峰式
战士一式
战士二式
灵活关节
上直角式
乌龟式
挺拔身姿
幻椅式
舞王式
强化平衡能力
侧斜板式
站立单腿抱膝式
树式
保养内脏
肩倒立式
仰卧抱腿滚动式
旁扭式
加强侧伸展式
Part 4 怡情养心的快乐瑜伽
Part 5 缓解病痛的简易健身瑜伽

章节摘录

版权页： 插图： 瑜伽练习的注意事项 练习瑜伽必须安排热身运动 瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。
这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。
根据身体状况选择相应的瑜伽体位 人人都可以练习瑜伽，但也要根据自己的身体状况选择相应的瑜伽体位。
比如，处于生理期的女性就不适合做上伸腿和倒立等体位，颈椎病患者不适合做对颈椎有压迫作用的瑜伽体位，高血压患者不适合做头朝下的体位，患有肠胃病的人不适合做幅度过大的后弯体位等。
此外，如果感到身体疲倦或不舒服，最好不要练习瑜伽。
把握好练习瑜瑜体位的到位情况 练习瑜伽，能够将动作做标准当然最好。
不过也要量力而行，尤其是刚刚练习瑜伽的人，身体的柔韧性不是很好，练习时不要过于勉强自己，只要做到自己能达到的最大限度就可以了。
只要坚持练习，动作就会越来越到位。
练习瑜伽的时间长度 练习瑜伽的时间长度要根据自身情况来定。
初期练习者每次可以练习20分钟左右，有一定基础的练习者每次可以练习40～50分钟。
练习瑜伽并非时间越长越好，一定要考虑自身感受，当感到很疲惫时最好停止练习。
练习瑜伽一定要注重呼吸 呼吸是瑜伽的重要组成部分，如果只重招式不重呼吸，不但会降低瑜伽功效，还可能伤及五脏六腑。
因此，练习瑜伽时刻都要关注呼吸。
动作开始时吸气，结束时呼气。
保持某个姿势不动时也要自然呼吸，千万不要憋气。
瑜伽呼吸法分3种，即腹式呼吸、胸式呼吸与完全式呼吸。
腹式呼吸是以肺的底部进行呼吸，腹部鼓动，胸部相对不动。
胸式呼吸是胸部在鼓动，腹部相对不动。
完全式呼吸则是两者的结合。
确伽结束后的放松练习 瑜伽结束后进行适当的放松练习，有助于放松全身的肌肉和关节，使身体充满能量，意识变得清醒，让整个人变得神采奕奕。
最好的瑜伽放松练习是完全放松式，它有助于放松身体的各个部位。
做法就是首先仰卧在垫子上，双脚自然分开，与肩同宽，脚尖朝外，双臂放在体侧，手心朝上。
然后闭上眼睛，均匀地呼吸，完全感受身体各个部位依次放松。

编辑推荐

《零基础瑜伽入门》教您做简单的练习，即可快速拥有众人羡慕的迷人身姿和优雅气质。

第一图书网, tushu007.com

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