

<<24节气减龄瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<24节气减龄瑜伽>>

13位ISBN编号：9787530869680

10位ISBN编号：753086968X

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张梅

页数：212

字数：150000

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>

## <<24节气减龄瑜伽>>

### 前言

瑜伽，让身心年轻何止一点点？

在大多数人的印象中，瑜伽只是一种锻炼方式，能改善体质，能减肥瘦身，能美容养颜。

事实上，瑜伽并不仅仅是一种运动方式，它涵盖了更为丰富的养生知识。

就养生保健方面而言，不管是我国传统的中医理论，还是印度的阿育吠陀医学，都强调自然的精神和身体修养才是帮助人获得年轻健康状态的法宝，而瑜伽正是满足这个条件的不二之选。

印度的瑜伽理论与传统的中医养生理念有很多共同之处，比如都强调对人体的经络疏通、都重视针对季节进行不同的保养。

但是在养生效果上各有所长。

经历20年的潜心钻研，张梅老师创造性地将中医的养生理念与印度的瑜伽保健结合了起来，并融合自己多年积累的瑜伽教学经验，独创了这套最适合中国女性体质的24节气减龄瑜伽练习法。

不管你想养生保健，还是想变瘦变美，都能事半功倍。

比如，春天容易犯困、皮肤也会很干燥，24节气瑜伽就会针对这种情况通过适当的体位练习、调息、冥想等来进行调节。

坚持练习后，春困现象会得到很好的缓解，皮肤也会变得更水嫩有光泽，可谓一举两得。

在张老师独创出24节气瑜伽后，刚开始仅有几百位女性瑜伽爱好者跟随练习，经过一整年伴随24节气的修炼，她们的体质都有了很大程度的改善，更令人意想不到的是，这一年，她们的容颜不但没有变老，跟之前相比，反而显得更年轻、更有活力了。

对此，每个练习者都有深切的体会，口口相传，现在，仅在一个地区的场馆就有近2000人在练习24节气瑜伽，全国至少已有10万人亲身验证了24节气瑜伽逆转时光的神奇魔力！

练习24节气瑜伽最妙的地方就是，所有动作都是从内到外对人体进行调整和改善，对改善体质、提升肌肤弹性、塑造形体、保持年轻等都有很好的效果。

每45分钟身体随动作焕新一遍，每15天心灵随节气优雅一点！

## <<24节气减龄瑜伽>>

### 内容概要

《24节气减龄瑜伽：每天年轻一点点》将中医养生和印度瑜伽合二为一，给出完整的24套瑜伽养生驻颜操；240个瑜伽体位法，激活青春活力，轻松美颜瘦身，美丽365天！美容、减肥、抗衰、保健，每15天一套瑜伽方案；不同节气，不同瑜伽！

## <<24节气减龄瑜伽>>

### 作者简介

张梅，非常专业：毕业于印度最古老的瑜伽研究学院；国际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师。  
国内首位：四季养生瑜伽创始人；将瑜伽嫁接中国养生第一人。  
超高人气：学员10万，全国十大最具人气的瑜伽导师之一；搜狐公司健康管理顾问。  
不同凡响：北京电视台《快乐健身一箩筐》特邀嘉宾；《健与美》瑜伽专栏作者。

## &lt;&lt;24节气减龄瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章

24节气瑜伽：最适合中国女性的美颜养生瑜伽 001

第1节 仅用15天，就能变美变瘦变优雅 002

第2节 24节气瑜伽为什么能让我更年轻 005

第3节 练好24节气瑜伽的8个关键 009

第4节 张老师特别奉献：6个要素，让你的瑜伽事半功倍 013

## 第2章

春季瑜伽：唤醒身体能量，美容排毒又紧肤 015

第1节 立春 不要大象腿，开始yoga吧 018

长坐 019 英雄坐 020 乌纱手印 021 腹式呼吸 021 手指练习 022 摆髋式 023 叩首式 024 双臂侧伸展式

025 左右拉伸蜥蜴式 026

第2节 雨水 勤补水，给身体排排毒 028

合趾坐 029 开放手印 030 胸式呼吸 031 舌抵后腭契合法 031 狮子第一式 032 旋腰 033 旋腿式 034

摆髋上伸腿式 035 单腿蹬自行车式 036 单臂侧腰伸展式 037

第3节 惊蛰 让身体生机盎然，从补阴血开始 038

英雄坐 见020 乌纱手印 见021 肩式呼吸 040 肩旋转 041 摆髋触耳式 042 狮子第二式 042 单臂风吹树式 043

双角式 044 敬礼式 045

第4节 春分 疏通阴、阳经，健康有保证 046

合趾坐 见029 开放手印 见030 清理经络调息 047 钻石坐侧伸展式 048 简易蜥蜴式 049 卧英雄式 050 动态风吹树式

051 动态前后屈式 052

第5节 清明 动起来，白里透红好气色养成计划 053

英雄坐 见020 开放手印 见030 完全式呼吸 055 划船式 057 推磨式 057 单腿蹬自行车式 见036 门闩式 058

蜥蜴式变式 059

第6节 谷雨 瑜伽调息，由内而外变美丽 060

合趾坐 见029 开放手印 见030 清理经络调息 见047 狮吼式 062 双臂向上叩首式 063 单腿蜥蜴式 064 三角伸展式

065 仰卧旋腿式/066 双腿蹬自行车式 067 挺尸式 068

## 第3章

夏季瑜伽：雕塑性感身材，瘦腰瘦腿瘦手臂 069

第1节 立夏 养阳降火，做清爽健康瑜美人 072

简易坐 073 智慧手印 074 月亮呼吸 075 手指练习 076 跪坐手臂练习 076 手臂练习 077 直角式 078 树式 079

第2节 小满 未病先防，养出一夏好气色 080

简易坐 见073 合十手印 082 清凉调息 083 手腕练习 084 榻式/085 半位加强侧伸展式 086 祈祷式 086

第3节 芒种 潮湿天气练瑜伽，瞬间消除倦怠 087

简易坐 见073 合十手印 见082 清凉调息 见083 手臂练习 090 鸟王式手臂练习 091 半莲花树式 091 三角转动式

092 蹲式 093 抱膝蹲式 093

第4节 夏至 酷暑真难奈，减肥纤体正当时 094

半莲花坐 097 智慧手印 见074 月亮呼吸 见075 摩天式 098 加强侧伸展式 099 山猫变式 100 仰卧分腿式 101

第5节 小暑 排毒防中暑，打造性感小蛮腰 102

半莲花坐 见097 合十手印 见082 清凉调息 见083 扩胸式 106 仰卧单抬腿式 106 仰卧双抬腿式 107 鸵鸟式 107

腰转动式 108

## <<24节气减龄瑜伽>>

第6节 大暑 夏练三伏，速效升级气质OL 109

半莲花坐 见097 合十手印 见082 清凉调息 见083 手臂伸展 113 动态抬腿式 114 动态桥式 115 滚动式 116 动态侧抬腿式 117

### 第4章

秋季瑜伽：重现水嫩美肌，滋阴润肺去秋燥 119

第1节 立秋 调理肠胃治便秘，告别小肚腩 122

金刚坐 124 禅那手印 125 圣光调息 125 跪姿山式 126 颈部练习 127 骑马式 128 船式仰卧 129 锁腿式 129

第2节 处暑 保护体内津液，找回更年轻的自己 130

金刚坐 见124 禅那手印 见125 圣光调息 133 英雄坐山式 133 骑马变式 134 转躯触趾式 135 仰卧分腿练习 136

仰卧腹部按摩 137

第3节 白露 终结肌肤干燥，变水变嫩变年轻 138

金刚坐 见124 禅那手印 见125 圣光调息 见125 束角式 141 坐角式/142 前伸展式 143 单腿跪伸展式 144

第4节 秋分 7个瑜伽动作，阴阳平衡就变美 145

莲花坐 147 智慧手印 见074 舌抵后腭契合法 见031 会阴收束法 148 束角式变式 149 牛面式 150 动态上下犬式

151

第5节 寒露 消除疲劳，有效缓解痛经 152

莲花坐 见147 手印 155 舌抵后腭契合法 见031 会阴收束法 见148 猫平衡式 156 猫拱背 157 虎式 158

第6节 霜降 调养气血，补出好肤色 159

莲花坐 见147 智慧手印 见074 舌抵后腭契合法 见031 会阴收束法/见148 腿旋转 162 鸟王式 163 脊柱扭动式

163

### 第5章

冬季瑜伽：温肾驱寒暖身，让身心都年轻起来 165

第1节 立冬 饮食有度，只要曲线不要赘肉 168

合趾坐 见029 启蒙手印 170 太阳式调息 171 蜂鸣调息 171 背部强壮功 172 坐脚滚动式 173 鸭行式 173

舞王式 174 抱膝蹲式 175

第2节 小雪 调身又调心，降温不减效 176

合趾坐 见029 启蒙手印 见170 蜂鸣调息 见171 双腿背部伸展式 179 钟摆式 180 叭儿狗式 181 蛇伸展式 182

第3节 大雪 外保暖，内补肾，留青春 183

合趾坐 见029 启蒙手印 见171 太阳式调息 见171 蜂鸣调息 见171 半莲花单腿背部伸展式 186 花环式 187

蛙式

188 眼镜蛇式 189 前后滚动式 190

第4节 冬至 早睡晚起，提高免疫力 191

月亮式动态调息 194 单腿天鹅式 195 侧抬腿式 196 弓式 196 犁式/197 筒鱼式 198

第5节 小寒 激发身体阳气，年轻一整年 199

合趾坐 见029 启蒙手印 见171 蜂鸣调息 见171 战式第一式 202 增延脊柱伸展式 203 简易弓式 204 鳄鱼式

205

第6节 大寒 防风御寒，怡神敛气 206

合趾坐 见029 启蒙手印 见171 蜂鸣调息 见171 跪姿单腿背部伸展式 209 蝗虫式 210 肩倒立 210 鱼式 见198

仰卧尾骨按摩 212 会阴收束法 212

## <<24节气减龄瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：在练习瑜伽体位法的过程中，通常练习者需要努力完成动作步骤，有时还要保持某一个动作一段时间。

这对于很多人来说，尤其是初学者，是比较困难的。

但需要注意的是，努力做到动作并不等于肌肉和机体紧张。

这时，不但不应紧张，反而应该放松。

因为只有放松，练习者才会感觉到身体的柔软。

身体柔软了，筋骨才会有弹性，这样动作才能协调。

因此，当练习一些有难度的动作时，最好做个深呼吸，缓解一下紧张的情绪，切忌攥紧拳头使蛮劲。

另外，还需要注意一点，放松并不等于松懈，而是要专注于自己的动作，将意识集中在动作上，这样才能收到良好的效果。

要想真正做到放松，必须坚持长期练习，久而久之，就能自然地感受到瑜伽带来的舒展与放松。

避免急躁 瑜伽是一种讲究身心合一的修为方式，止心调息、凝神静气是瑜伽练习的关键。

因此，在练习瑜伽的过程中，一定要避免急躁，从准备动作开始到完成动作，都要缓慢进行。

要舒缓地活动身体、舒缓地进行呼吸，这样才容易集中意志，专注于动作。

注重感觉 练习瑜伽体位法时最简单易行的一个窍门，就是注重自我的感觉。

但在练习时，往往感觉也最容易被忽视。

其实，如果平时就注重自己的感觉，就能在练习时体会到身心是否平衡，并感知全身是否受压力的影响。

在练习瑜伽体位法时，练习者要去体会身体随着肢体俯卧、仰卧、倒转、前屈等活动，通过自己能够承受各种动作的程度去施力，从而使全身组织器官得到充分的伸展、按摩、压挤与放松。

任何一个动作都要凭自己的感觉在能力范围内进行，并凭自己的感觉来解除身体与心灵的不适。

只有这样，才能充分关注自己的身体变化，才能充分开发出身体的潜能。

注重感觉，就相当于与身体进行深层的对话，并释放身体的压力，使自己在瑜伽体位法中得到放松、快乐与满足。

## <<24节气减龄瑜伽>>

### 编辑推荐

《24节气减龄瑜伽:每天年轻一点点》将中医的养生理念与印度的瑜伽保健结合了起来独创了这套最适合中国女性体质的24节气减龄瑜伽练习法。

瑜伽只是一种锻炼方式，能改善体质，能减肥瘦身，能美容养颜。

事实上，瑜伽并不仅仅是一种运动方式，它涵盖了更为丰富的养生知识。

<<24节气减龄瑜伽>>

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>