

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

图书基本信息

书名：<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

13位ISBN编号：9787530871539

10位ISBN编号：7530871536

出版时间：2013-1

出版时间：刘婷 天津科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：刘婷

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>

## 前言

从现在开始，瑜伽吧！

随着社会工业化和现代化进程的加快，人们的生活越来越丰富。

然而，过早衰老、腰酸背痛、神经衰弱、心悸失眠……这些身体上和精神上的不适也随之而来，困扰着我们。

国内外都曾对现代人的健康状况做过调查，发现符合健康标准的人数仅占人口总数的15%左右。

美国的一项关于幸福指数的调查显示，近50年以来，这个世界的财富一直在增长，而感到幸福的人口比例却并没有随之上升，甚至出现了略微的下降。

1950年，有7.5%的美国人认为自己“非常幸福”，50年后，他们的人均GDP翻了3倍，而这一比例却降到了6%。

究竟是什么夺走了我们的健康和幸福？

仔细分析后不难发现，“凶手”就是在节奏过快的现代生活中，心灵和身体受到的双重压力。

如何缓解这双重压力呢？

印度文化最绚烂的代表--瑜伽，经过了数千年的积淀和考验，被证明在调节身心方面具有独特的优势。

“瑜伽”一词是梵文“yoga”的音译。

“yoga”原指一种名为“轭”的工具，这种工具是用来驾驭牛马的，因此又引申为“平衡、结合、和谐、统一”之意。

也就是说，瑜伽练习的终极目标是身、心、灵三者的和谐统一。

在通往和谐统一的路上，不管是千年前的瑜伽还是现在的瑜伽都强调“苦行”，只是现在的“苦行”更多地强调对自己身心的控制。

身体好比一架马车，心灵是拉着马车的马，我们的意志就是车夫。

如果放下缰绳，不加控制，任马儿自由奔跑，就容易出现迷途、翻车等事故。

所以，在瑜伽最重要的三个行法--姿势练习、呼吸法和冥想法中，练习者就是通过对肢体、器官、呼吸和意念的控制，来保障自己的生命在正常的轨道上行走。

这种对身心的控制就像一把烈火，将过度的欲望、沉重的压力、不和谐的生活方式全部燃烧干净，只留下健康的身体、质朴的心灵和纯粹的快乐。

虽然瑜伽是很多人钟情的锻炼方法，但是让生活忙碌的现代人停下匆忙的脚步，抽出大段的时间到瑜伽馆中拉伸、扭转身体，的确有些困难。

所以，我们精心编写了这本书，针对现代人最为关心的美容塑形需求和最容易遇到的健康问题，挑选了200多个经典的瑜伽姿势，再配上详细的动作分解图，让您不用出门，在家就可以轻松练习，感受瑜伽的魅力。

同时，我们对练习瑜伽的准备工作和练习过程中可能遇到的问题都做了系统性阐述，让您的练习更加安全有效。

另外，针对每个关于健康或美丽的问题，我们还特别设置了“健康（美丽）加油站”小板块，提供一些相应的“小偏方”，以丰富您的瑜伽之旅。

## <<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

### 内容概要

《礼品装家庭必读书:全人体瑜伽(套装共6册)》针对现代人最为关心的美容塑形需求和最容易遇到的健康问题，挑选了200多个经典的瑜伽姿势，再配上详细的动作分解图，让您不用出门，在家就可以轻松练习，感受瑜伽的魅力。

同时，我们对练习瑜伽的准备工作和练习过程中可能遇到的问题都做了系统性阐述，让您的练习更加安全有效。

另外，针对每个关于健康或美丽的问题，我们还特别设置了“健康（美丽）加油站”小板块，提供一些相应的“小偏方”，以丰富您的瑜伽之旅。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

作者简介

刘婷，中医学专业毕业，从事生活图书编辑工作多年，曾出版多种养生保健类图书。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

书籍目录

《礼品装家庭必读书：全人体瑜伽01》目录：01 我们都该练瑜伽 / 1 感受瑜伽，从一个故事开始 / 2 什么是瑜伽 / 4 瑜伽的能量 02 开始瑜伽的魅力之旅 / 15 练习前的准备 / 16 暖身练习——把全身关节都打开 / 30 洁净功——用洁净的身体修行 瑜伽坐姿——倾听内心的声音 收束法和契合法——控制生命之气 / 56 呼吸法——空气和生命的互动 放松功——让身心得到完全休息 瑜伽饮食——顺其自然的素食 / 79 瑜伽练习计划 / 82 初、中、高级瑜伽动作汇总 / 100 03 身心调整瑜伽 帮助睡眠 缓解压力 消除疲劳 消除紧张 消除抑郁 消除烦躁 恢复活力 平静心绪 保持头脑清醒 培养耐心 集中注意力 提高记忆力 瑜伽倡导的饮食之道 04 消除亚健康瑜伽 便秘 / 216 肠胃不适 肩颈酸痛 头痛 腰酸背痛 手脚冰凉 经期不适 身体浮肿 腿麻抽筋 / 292 关节僵硬 性欲低下 / 314 如何选择瑜伽班 05 瘦身塑形瑜伽 瘦脸 美化颈部曲线 打造性感美背 塑造优雅香肩 纤细手臂 丰胸 纤腰 平坦小腹 / 384 翘臀 / 398 修长双腿 美化全身线条 06 美容抗衰老瑜伽 祛除青春痘 淡化色斑 / 4 对抗黑眼圈 抚平皱纹 美白肌肤 紧致肌肤 滋养头发 07 日常养生瑜伽 调节内分泌 增强免疫力 排出毒素 活络气血 延缓衰老 保养子宫卵巢 强健肾脏 / 522 保护眼睛 / 531 调理甲状腺 08 防病瑜伽 神经衰弱 / 546 坐骨神经痛 / 554 贫血 低血压 / 574 慢性支气管炎 / 578 慢性鼻炎 / 586 感冒 / 590 乳腺疾病 / 598 糖尿病 高血压 / 612 四季瑜伽食谱推荐 / 618 ..... 《礼品装家庭必读书：全人体瑜伽02》 《礼品装家庭必读书：全人体瑜伽03》 《礼品装家庭必读书：全人体瑜伽04》 《礼品装家庭必读书：全人体瑜伽05》 《礼品装家庭必读书：全人体瑜伽06》

章节摘录

版权页：插图：消化刺激术 这种功法通过腹部有规律的收缩和扩张，可达到净化腹部消化器官的目的，有简式和高级式两种方式。

预备姿势 简式：按霹雳坐（见55页）的坐姿坐定，自然呼吸。

两脚脚趾互相接触，两膝并拢。

高级式：同简式。

练习步骤 简式：两手放在两膝上，身子微向前倾，两臂伸直。

张开嘴巴，把舌头伸出来，进行快速而短浅的腹式呼吸（见65页），类似于狗喘息的方式。

腹部跟随呼吸有节奏地扩张和内收。

共做20~30次这样的呼吸。

高级式：尽可能深长地呼气，做收颌收束法（见56页）。

屏住呼吸，快速收缩和扩张腹肌，当屏息无法进行下去时，腹部动作也跟着停止。

接着吸气，然后再次彻底呼气，再重复一次屏息练习。

练习效果 消化刺激术能强壮腹部器官，有助于消除胃部和腹部的疾病，如胃胀气、便秘、肝郁结等，此外还能刺激食欲。

练习说明 饭后4~5小时才能练习这种功法。

患有胃和十二指肠溃疡、心脏病或高血压的人，不要做这个练习。

瑜伽断食法 对一切生物来说，断食是天赐的身心改造法。

动物们只要一生病，就会自己寻找一处静谧的地方，通过彻底地放松休息、不吃不喝，来消除病痛，恢复健康，这就是动物界的断食法。

相比之下，现代人的饮食生活反而违反科学，往往只注重营养素的获取，而忽视体内废物的排出，更加漠视身心的净化。

人们摄取的食物中，含有一些较难排除的毒素，它们在体内不断浓缩、累积，如无法及时排出，便易引发疾病。

因此，若要身体健康，必须尽量避免体内累积毒素，而这可以靠断食来实现。

当停止进食时，能源的补给线暂时中断了，身体就会消耗体内大量的储备能源，首先是糖类，其次是脂肪类，最后是蛋白质类。

通过合理地断食，可以高效、安全、快速地释放埋藏在人体内的多余的能量，避免毒素的产生和堆积，并且使身体各器官得以充分休养。

因此，断食是防治现代病的一剂灵丹妙药，也是一种全新的生活方式。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

编辑推荐

《礼品装家庭必读书:全人体瑜伽(套装共6册)》由天津科学技术出版社出版。

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>