

<<祖本瑜伽大全集>>

图书基本信息

书名：<<祖本瑜伽大全集>>

13位ISBN编号：9787535641083

10位ISBN编号：7535641083

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：杨静

页数：386

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>

## &lt;&lt;祖本瑜伽大全集&gt;&gt;

## 前言

从现在开始，瑜伽吧！

！

金子在烈火中，越燃烧便越纯净，因为烈火会除去掺入其中的一些杂质。

而瑜伽则可以称得上是燃烧不利因素、净化身体的一把“火”。

随着世界的工业化和现代化，生活中便利的辅助工具越来越多。

商店里无论什么款式的衣服都能买得到，流水线上加工包装的食物的味道也很不错，人们住的是钢筋水泥砌成的冰冷方格，出门有汽车、火车和飞机这些交通工具……然而，在远离自然的现代化生活中，过早衰老、腰酸背痛、神经衰弱、心悸失眠……这些身体和精神上的不适渐渐成为了人们主要的困扰。

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仅仅只占人群总数的15%左右。

也就是说，有高达85%的现代人处于患病或者亚健康的状态，除去上了年纪的老年人，很多年轻人也早早跨进了“健康负翁”一族。

据美国的一项调查显示，近50年以来，这个世界的财富一直在增长，而感到幸福的人群比例却并没有太大的变化，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，这一比例已经降到了6%，而他们的人均GDP却翻了3倍。

究竟是什么夺走了我们的健康和幸福？

仔细分析就不难发现，是在节奏过快的现代生活中，心灵和身体的双重压力。

而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”的原意是一种名为“轭”的工具，这种工具是用来驾驭和控制牛马的，因此又引申为“结合、和谐、统一、平衡”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”更多地指的是对自己身心的控制。

身体好比一架马车，心灵是拉着马车的野马，我们的意志就是车夫。

如果放下缰绳，不加控制，任野马自由奔跑，就容易出现迷途、翻车等事故。

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的。

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，给生命留下健康的身体、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和生活方式，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，的确有些为难。

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方法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，在家也可以轻松练习，享受到瑜伽的魅力。

另外，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作了系统性阐述，让您的练习更加安全有效。

同时，针对每个健康或美丽问题，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。

所以，请在看到这本书的时候稍稍驻足，审视一下自己的生活中是不是存在这样的情况：工作越来越出色，体质却越来越弱……生活越来越便利，快乐却越来越少……距离越来越靠近，幸福却越来越远……拥有的越来越多，满足感却越来越淡……如果是的话，那就和我们一起，从现在开始练习瑜伽吧！



## <<祖本瑜伽大全集>>

### 内容概要

《祖本瑜伽大全集》针对现代人最为关心的美容瘦身方法和最容易遇到的健康问题，精选了200多个经典流行的瑜伽姿势，再配上详细标准的动作分解图，让您不用出门，在家也可以轻松练习，享受到瑜伽的魅力。

另外，我们对练习瑜伽的准备工作和在练习中可能遇到的问题都作了系统性阐述，让您的练习更加安全有效。

同时，针对每个健康或美丽问题，我们还特别设置了“健康（美丽）加油站”小版块，提供一些相应的小“偏方”，以丰富您的瑜伽之旅。

<<祖本瑜伽大全集>>

作者简介

杨静，热爱生活，热爱瑜伽，曾出版多种瑜伽图书。

## &lt;&lt;祖本瑜伽大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

1 我们都该练瑜伽感受瑜伽，从一个故事开始什么是瑜伽·一门古老的科学·一门不断发展的科学·一门修炼身心的科学瑜伽的能量·健康的能量·美丽的能量·调养心灵的能量我们都可以练瑜伽2 开始瑜伽的魅力之旅练习前的准备——营造理想的瑜伽环境·选择合适的时间和地点·准备瑜伽练习的辅助用品·一定要知道的练习安全指南·瑜伽练习者的常见误区热身练习——把全身关节都打开屈肘颈部练习旋腿半蝶式活动屈膝和摇膝屈趾屈踝旋踝向太阳致敬式洁净功——用洁净的身体修行水洗洁肠术水洗清鼻术消化刺激术瑜伽断食法瑜伽坐姿——倾听内心的声音简易坐莲花坐半莲花坐至善坐吉祥坐霹雳坐收束法和契合法——控制生命之气收颌收束法收腹收束法会阴收束法手指契合法简式舌锁契合法乌鸦契合法呼吸法-空气和生命的互动胸式呼吸腹式呼吸完全瑜伽呼吸霹雳坐吹气式冷却调息法心灵呼吸功纳地净化功蜂鸣调息法冥想——抛却尘世的杂念A-U-M语音冥想玛哈曼陀罗放松功——让身心得到完全栖息仰卧放松功俯卧放松功鳄鱼休息式婴儿式鱼扑式瑜伽饮食一顺其自然的素食独特的食物分类法3 身心调整瑜伽帮助睡眠青蛙放松式简易鱼式炮弹式缓解压力平衡式抬肩式站立后弯式骨头八字式消除疲劳大旋转式展肩式下犬式单腿肩倒立式消除紧张三角前弯式脊柱扭转放松一式脊柱扭转放松二式.....4 消解亚健康瑜伽5 瘦身塑型瑜伽6 美容抗衰老瑜伽7 日常养生瑜伽8 防治常见病瑜伽附录

## &lt;&lt;祖本瑜伽大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一般营养学关注的是身体健康，而瑜伽的营养学与之不同。

瑜伽在关注身体健康的同时，更关注心灵的纯洁和宁静。

因此，瑜伽推崇所谓的悦性（“性”指灵性）食品，即健康的素食。

人们选择素食的理由大致有三种：宗教信仰、追求健康、保护环境。

在现代人中，普遍存在营养过剩的情况，肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病等各种慢性病呈快速发展的趋势。

这些疾病与饮食上偏重于甘肥厚味有关，因此又有“富贵病”之称。

面对这种现实，许多有识之士不得不重新审视自己的生活方式，首先从调整饮食结构入手，把素食作为自己的健康选择。

一般来说，素食可分为两种：严格素食（或纯粹素食）和不严格素食。

严格素食是指饮食中只有植物性食物，没有任何动物性食物，主要指用蔬菜（含菌类）、果品和豆制品、面筋等制作的素食；不严格素食是指包括奶蛋的素食。

不严格素食近年来十分风行，这并非只是一种流行时尚那么简单，因为现代医学已经证明：主食以五谷杂粮为主，副食以蔬菜、奶类、蛋类、植物油、水果为主的人，比那些每顿饭离不开肉食的人更加健康而长寿。

有人用了一个有趣的比喻说：当老虎和大象打斗时，老虎无法持续两小时以上，但大象可以持续战斗三天——这就是素食者的优势。

瑜伽认为，科学调配的素食有益于健康，而且有益于预防和治疗某些疾病，如上面提到的各种“富贵病”。

对素食缺乏了解的人，往往以为素食只是信仰宗教的人或是特殊人群采用的饮食方式，事实上，目前在全世界范围内，已经有相当比例的人开始在过素食生活。

在富甲全球的美国，不同类型的素食者的比例已达到了10%以上。

当然，练习瑜伽，并不苛求您首先成为一个素食者。

随着瑜伽练习的深入，您将越来越懂得聆听身体的声音，也会对健康越来越重视，那时候，您自然会摒弃一些对健康毫无益处的饮食。

<<祖本瑜伽大全集>>

媒体关注与评论

瑜伽之所以伟大，是因为它可以使我们的生理、心理和精神等各方面得到发展。  
——耶胡迪·梅纽因



## <<祖本瑜伽大全集>>

### 编辑推荐

《祖本瑜伽大全集》精选了200多种经典流行的瑜伽姿势，并通过详细标准、易学易练的动作分解图，教会你当今全球最流行的美体养生方法。

真正的瑜伽，是身体和心灵双重的修炼，也是一种健康、安宁、时尚的生活方式。

它能由内而外、由外而内地协调身心平衡，给人们取之不尽的力量。

几乎所有人都能够从瑜伽练习中获得健康的体魄、优雅的气质、平和的心态和敏锐的大脑……

<<祖本瑜伽大全集>>

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>