

<<图解瑜伽自然健康法>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽自然健康法>>

13位ISBN编号：9787535744609

10位ISBN编号：7535744605

出版时间：2005-12

出版单位：湖南科学技术

作者：严菡华

页数：156

字数：80000

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>

## <<图解瑜伽自然健康法>>

### 内容概要

瑜伽体位法源于5000年前的印度，乃苦修者借模仿动物的姿势并加以修正而得，是顺应自然法则，配合呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀，刺激身体恢复本身之自觉与自愈能力的一种健康法门。作者集25年的瑜伽教学经验，由浅入深、由易而难的逐一图解介绍40种瑜伽基本体位完成式与变化式，以将近200幅动作分解图片详细说明，并针对各种疾病提供预防与治疗的修炼姿势参考，是比药品更有用的身心自然健康法。

瑜伽是古代圣人教导百姓的最佳强身、养生方法，也是未来人类最适当的东方式运动。本书集作者25年的瑜伽教学经验，并融合了东西方养生的简易特点，图解介绍了40种瑜伽基本体位完成式与变化式，并针对各种疾病提供预防与治疗的修炼姿势参考，深入浅出于图文间，适合全家运动，更适合企业团体休闲操作养生。

<<图解瑜伽自然健康法>>

书籍目录

自序第1篇 瑜伽与现代生活 1.瑜伽概论 2.瑜伽呼吸法第2篇 瑜伽体位法及其功效 1.金刚坐法 2.大拜式 3.瑜伽身印 4.眼镜蛇式 5.转肩姿势 6.犁锄式(锄头式) 7.肩立式 8.鱼式 9.扭转(后顾式) 10.仰卧起坐 11.劈腿前弯式 12.轮式 13.弓式 14.单脚站立(平衡姿势) 15.船姿势 16.三角姿势 17.摇船式 18.蝗虫式 19.丹田强 20.猫式 21.穗姿 22.高跟鞋 23.骆驼式 24.云雀姿 25.圆屋顶 26.金字塔 27.抬脚姿 28.鳄鱼姿 29.兔子式 30.桥式 31.狮子式 32.乌龟式 33.合蹠式 34.膝立侧 35.海狗式 36.鸽王式 37.鸽子式 38.弓箭式 39.倒立姿势 40.孔雀式第3篇 疾病防治与应用 1.预防感冒 2.预防头痛 3.改善贫血 4.消除肩膀酸痛 5.治疗腰痛 6.治疗风湿性关节炎 7.排除肠胃胀气 8.预防胃下垂 9.预防便秘 10.预防糖尿病 11.如何强化肾脏 12.预防心脏神经症 13.治疗神经衰弱 14.睡眠体操 15.安产体操 16.如何强化视力 17.纤腰美态楚楚动人 18.创造健康美丽的肌肤附录 防治各种疾病之瑜伽姿势参考

## &lt;&lt;图解瑜伽自然健康法&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘创造健康美丽的肌肤 想要拥有人人称羡的肌肤?首先要从调整日常生活的饮食习惯做起。

健康美丽的肌肤所具备的条件包括:有净化的血液、良好的新陈代谢、充分的睡眠及持之以恒的运动,并且要保持乐观、积极而愉快的心情。

所谓净化的血液就是要有纯净的血红素,而纯净的血液来自正常的饮食及规律的生活习惯,才能有细致而美丽的肌肤。

饮食方面应多吃糙米可预防脚气病及口角炎,薏仁则具有消除黑斑、雀斑、疣、老人斑的功效,因此薏仁可说是美容肌肤的圣品,常吃更有益健康。

充足的维他命A可预防皮肤粗糙、皱纹;维他命c不仅防止黑色素沉淀,更可活化细胞,促进皮肤之新陈代谢。

此外,矿物质、维生素可从生菜、蔬菜及水果中摄取。

有效的运动能促进血液循环及正常的排泄,运动完后最好能用温水及冷水交互淋浴,更能增加皮肤之抵抗力。

经常为脸上长面疱、青春痘所苦恼的人,平时应注意保持皮肤的清洁,每天养成正常的排泄习惯,尽量少吃油炸、煎、烤的食物。

有些人皮肤没有光泽,甚至容易长皱纹、黑斑、雀斑等,通常是肝、肾或其他内脏有异常,而影响了肌肤的美丽。

因此,身体的健康除了要有充分的睡眠外,亦需要有适当的运动。

皮肤容易过敏的患者,当某部位皮肤有了溃烂,即使吃药打针,也总是医治不好或常患,这除了因为肝脏、消化器官功能降低外,多半是与心理情绪(精神不安定)有关:譬如家庭不和谐、人际关系不好、精神感情受到了打击等。

因此要注意随时调整自己的情绪,凡事往好处想,常言道:忍一时,风平浪静;退一步,海阔天空。

做瑜伽体位法不仅能改善体质,促进新陈代谢,调整内分泌,还能使精神安定,达到身心和谐统一,进而能创造健康美丽的肌肤。

(一)前弯式:坐于地板上,双脚并拢,双手合掌于头顶,吸气胸背挺直慢慢吐气向前弯,双手勾住双脚大拇趾,胸、腹尽量贴近大腿,额头亦尽量贴近膝部,膝盖不可弯曲,自然呼吸10~20秒再慢慢吸气起身还原。

功效:促进脸部血液循环,并强化内脏功能,消除腹部赘肉,可治便秘。

(二)弓式:俯卧,双膝弯曲,两手从外侧抓住脚踝;吸气,仰头,胸部离地;吐气,手和脚同时往上抬高,自然呼吸20~30秒再还原放松。

功效:健胸、美容、强化内脏,可治月经不调,消除背部赘肉。

(三)轮式:仰卧,吸气后一面吐气,一面双手合掌,以头顶、双脚支撑,用腰腹部力量慢慢把腰腹抬高,自然呼吸20秒,再还原放松大休息。

功效:促进排泄机能及美化肌肤,增强体力。

P151-153

<<图解瑜伽自然健康法>>

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>