

<<美人瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美人瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535752901

10位ISBN编号：753575290X

出版时间：2008-1

出版时间：张玲 湖南科学技术 (2008-01出版)

作者：张玲

页数：118

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>

## <<美人瑜伽>>

### 内容概要

《美人瑜伽（第2版）》对书中的一些练习作了较大的改动，并把每种体式的最终体位以大尺度的照片印刷出来，这有利于练习者感受到身体和内在的相互协调、平衡。体验肢体与肌肉在空间改变，修订后的书名仍叫做《美人瑜伽》但它并不是为了塑造美女才产生的，瑜伽使人从内到外的美只是修习者不经意间的收获。

林语堂先生著的《苏东坡传》记述了苏东坡与他的弟弟苏子由曾经努力地修行过瑜伽，在他的《养生论》里说细形容过修习瑜伽所带来的幸福状态和心灵平衡的好处。

他说，先由默想控制了呼吸，达到一种精神境界，宇宙万事万物的知觉逐渐消失，最后心灵完全失去主观客观的对立感，进入浑然的真空状态。

这时，他甚至能察觉脊椎骨到大脑的轻微颤动，还有全身毛发在毛囊中的茁壮生长。

## <<美人瑜伽>>

### 作者简介

张玲，师从著名瑜伽大师张蕙兰，并获得了生命本质学院资格认可，从20世纪90年代实，开始教授瑜伽，具有15年的授课经历，多年一直致力于推从古老而经典的瑜伽。

现为湖南省瑜伽研发组学术带头人，高等职业体育学院特聘瑜伽师。

主持多项专题及特色课程的编排与设计开发，如经典养生瑜伽，气质瑜伽，瑜伽韵律等课程深受学习都的喜爱，多年经验与反思，形成了在女性形体雕塑与修复上自成一套的形体训练体系。

## &lt;&lt;美人瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

一、美人瑜伽初体验002 练习瑜伽的提示和建议004 瑜伽呼吸006 金刚坐007 至善坐009 腹式呼吸法011 拜日式018 大休息式二、美容瑜伽020 火烈鸟式022 青春式024 骆驼式026 三角伸展式028 云雀式029 桥式032 牡蛎式035 穿越式036 梨式039 脊柱伸展式041 小兔式043 单腿肩倒立式三、美体瑜伽046 头颈一式048 头颈二式050 头颈三式052 天线式054 简易牛脸式056 蛙式058 扩胸展肋式060 豹式062 致意式063 弯月式065 身躯转动式067 蛇伸展式069 仰天变化式071 “V”字平衡式073 收腿压腹式075 小桥式077 半蝗虫式079 侧伏猫伸展式081 肩倒立式083 坐角分腿式085 腿伸展式四、美姿瑜伽088 敞胸式090 白天鹅式092 蛇式094 飞燕式096 风雅式098 平衡式100 侧弯舒缓式102 祈祷式104 小鸟式106 树式108 猫伸腰式110 后金刚式112 幻椅式114 身体扭转式116 单腿跪伸展式

## <<美人瑜伽>>

### 章节摘录

插图：练习瑜伽的提示和建议1.练习环境：在户内练习时，找一个安静而且空气流通，最好是有大量清新空气的地方练习。

准备一张瑜伽垫，播放一些明快轻柔的音乐，用蜡烛、香薰精油和柔和的灯光布置一个令自己感觉十分惬意的环境。

如果天气允许的话，也可以在户外选择一处平坦的地面来做。

2.练习衣着：由于瑜伽姿势涉及大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此最好是穿贴身、有弹性或宽松而不影响的动作的衣服。

还有，在做瑜伽时最好是不穿鞋。

在做练习之前应先除掉皮带、领带，将手机和电许暂时搁在一旁。

3.饮食以清淡为宜。

不吃煎炸和脂肪含量高的食物，少吃甜食。

时常记住正餐两三个小时后才可以做瑜伽练习哦！

练习后30分钟才可沐浴、进食。

4.练习者不应感到为了得到益处或把动作做得“正确”，而把身子弯曲、伸展到插图所示的那种程度。

一个人伸展到自己的极限和感到舒适为止，不要勉强用力。

<<美人瑜伽>>

编辑推荐

《美人瑜伽(第2版)》由湖南科技出版社出版。

瑜伽有完整的体系，它唤醒了个体意识与宇宙意识的结合，有强大的生命力，称得上是一种男女老少皆宜的最佳运动。

<<美人瑜伽>>

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>