

<<效能瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<效能瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538439557

10位ISBN编号：7538439552

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陈玉芬

页数：123

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>

## <<效能瑜伽>>

### 前言

30年前，我追随着华人最重要的瑜伽先驱邱素贞大师推广瑜伽健身。

当时看到来教室学习的学员，口耳相传，与日俱增，其中不少人是在医院诊治无起色或独自苦恼之余而前来求教，学员们莫不是迫不及待要快点学习。

当初来访时，学员大都是脸色苍白、老态，自信尽失，像病人一样。

但经过一个月左右的学习，便能逐渐恢复元气，散发青春，成为充满活力的健康人了。

眼看个个像病人的学员变得健康，苍白的脸色转变成充满自信的面貌，身为瑜伽研究者，真的不知有多高兴，也感到与有荣焉的成就与欣慰。

健康何其珍贵，人们实在不具备可以换回健康的物质财富，健康是无价之宝。

然而，科技的发达反而造成被污染的空气和水、被破坏的自然景色、黑心食品、压力、噪音、社会、政治、错综复杂的人际关系……要维持健全的身心实在太难了。

虽然现代医学发达，但对人体大都是头痛医头、脚痛医脚，做局部的即效式医治，缺乏整体的考虑与诊治。

当然瑜伽并非医学，不具备治疗各种疾病的技术体系，更无意抹煞现代医学的进步与贡献，但针对现代医学局部的即效式医治方式，瑜伽着重于预防医学与整体的自疗诊治，以使各部位得到修正、调整、平衡，进而预防疾病。

## <<效能瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽对人类自我开发和回复方面有重大作用，反复练习，可使自我开发力得到最大发挥，并能预防疾病，达到自疗与保健作用。

瑜伽不是卖艺者的特技表演，也不是印度神技，它是融合理性和积极性的东方睿智，瑜伽哲学既深又广。

本书所介绍的“效能瑜伽”——是回到心的原点，融合瑜伽与中医学的自我治疗，达到效能的瑜伽系统！

<<效能瑜伽>>

作者简介

## &lt;&lt;效能瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

作者序Chapter 1 引导 瑜伽心体验 让瑜伽走入生活 效能瑜伽练习的七大步骤Chapter 2 入门篇 谋定而后动 入门基础课程——Class 1 自诊 视、听、触、动 自疗诊断书 自诊结论 入门基础课程——Class 2 静心 瑜伽 忧郁筛选问卷 自诊结论 静心基础体位练习 莲花坐 舒适坐 入门基础课程——Class 3 呼吸 深 沉、缓慢、彻底 呼吸基础体位练习 分段式呼吸练习 丹田式呼吸练习 入门基础课程——Class 4 暖身 柔软 关节、温热身体 暖身基础体位练习Chapter 3 必修篇 修身与调息 必修课程——Class 5 平衡 前后上下 左右扭转身躯 1.肌耐力 30度 60度 90度 腹部动作 厚板式 2.前弯 身印式 前弯式 3.后仰 蛇式 骆驼式 4.上下 光泽式 上仰&低头犬式 5.平衡感 大树式 舞蹈式 6.左右扭转 简易后视式 椅上扭转式 7.左右侧弯 射手式 半月式 8.倒立 手半倒立式 手倒立式 必修课程——Class 6 修正 弱点 强化 瑜伽脉搏DIY读取 脉搏问卷检查 生命能量轮开闭测试 腺体 生命能量轮 生命能量轮说明表与测验 抬举手脚测试脊椎 抬举手脚检测 检测柔韧度 转身伸展法 检测两脚长度 靠墙壁站立 变腰检视 闭眼检查身体重心 必修课程——Class 7 调理 全身起动与放松 犬式 弓式 犁锄式 肩立式 桥式 鱼式 轮式 摊尸式 放松基础体位 舒缓放松体位 安全放松体位 解劳放松体位 瑜伽周边小物大集合Chapter 4 饮食篇 美食钙满足

## <<效能瑜伽>>

### 章节摘录

插图：Chapter 1 引导 瑜伽心体验让瑜伽走入生活身体所有酸痛与不适，并不是一天所造成。

很多日常生活中身体传达给你的一点小讯号，却被忙碌的你忽略。

为什么要等到真的不舒服时才想去练瑜伽？

为什么不在生活中多观察自己，快乐地练习瑜伽，保护自己不受疾病侵袭呢？

效能瑜伽关系的是我们如何看待自己，同时倾听身体及内心的声音。

所以，我们在效能瑜伽中有许多自诊的项目，包括问卷的检查，从指间感受每一次脉搏的跳动，甚至是测验现代人才有的忧郁指数等，这些项目都关系着我们身体所表现出的每一个环节。

其实这些表格都是为了能够让大家更关心自己的身心健康而产生的，要知道，只有自己才知道自己的身体状况，所以，在平常生活中就要累积敏感度，让你常保健康，青春永驻。

除此之外，效能瑜伽练习的运动中都是借由瑜伽道具来加强辅助训练，不只是伸展度不够的人，可以借由道具来缓和不适，初学者也可以利用道具来加强瑜伽动作的正确性。

已经是瑜伽高手的你，更可以使用瑜伽道具来提升至更精进的层次。

## <<效能瑜伽>>

### 编辑推荐

《效能瑜伽》融合中医养生与自我治疗，赶走心理压力与身体病痛，给你独特的瑜伽体验。自由选取合适的瑜伽动作改善个人体质·美体瘦身·恢复自然精神光彩借助自我诊疗帮您找出身体的问题调理个人体质改善身体各处不适只要依照效能瑜伽练习的方式无需担心瑜伽招式的对错配合适度的放松及饮食辅助就能轻松帮助身心释放压力赶走病痛

<<效能瑜伽>>

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>