

<<健身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<健身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543631366

10位ISBN编号：7543631369

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：林晓海 编

页数：78

字数：100000

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;健身瑜伽&gt;&gt;

## 内容概要

瑜伽可以帮助我们从身材上、心理上、精神上都达到最佳的状态，从而焕发活力，身心得到愉悦。从身体上讲，它可以帮助我们缓解肌肉的疲劳与疼痛、关节的僵硬，有效改善腰椎、颈椎等部位的不适状态，而且还可以提高身体的平衡状态，益智大脑。

从内在调理上看，瑜伽可以调节植物神经系统，增强心肺功能，帮助排除积攒在人体内的毒素，清理胃肠，还可以增进生殖器官的机能，提高性能力，调和阴阳。

当身体内外健康达到平衡后，内心也将会达到放松平和的最佳状态。

瑜伽健身方法包括体位法练习、调息练习、契合法练习、放松练习、语音冥想、洁净练习等，是很好的健身方法。

当我们参与某些项目的锻炼时，会发现某种运动都或多或少地存在某些限制。

有些项目年纪大的人不能参加，有些项目患有某种疾病的人不能参加，有些项目会受到天气、场地、温度等条件的制约，有些项目消费又较大。

那么，什么健身运动才可以同时不受以下的种种限制，而且可以达到身体的全方位锻炼？

瑜伽健身运动正是能达到以上效果的、为数不多的，且具有悠久历史的健身项目之一。

瑜伽已经成为许多人生活中必不可少的一部分。

通过瑜伽调身、调息、调心等练习，可以使你更加健康，充满活力，使神经系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统、循环系统达到平衡，让身体由内而外地进行调理改善，平和心境，达到最佳健康状态。

本书以图文并茂的形式，详细地介绍了瑜伽的各种姿势、动作、生活方式等内容，带领读者快速进入瑜伽的美丽世界。

## <<健身瑜伽>>

### 作者简介

林晓海(Ram Lin)，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，蝉舟瑜伽灵性导师，蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问。

2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练，由于在瑜伽领域的突出贡献，2007年11月应邀担任中印友好协会理事，中国瑜伽体位法大赛总评委。

专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从Drugh、Krishna、Chand、Arya、Hazarika等大师修习瑜伽。

历经9年，系统研习印度古典的八支分法瑜伽(王瑜伽)，目前致力于印度瑜伽在人体康复医学上的应用。

参与编著、示范的出版物有：《瑜伽自学百科全书》、《瑜伽健康法》、《瑜伽简单学》、《瑜伽经典教程》、《瑜伽减肥4周计划》、《热瑜伽》、《懒人族瑜伽》、《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》以及《瑜伽标准体式分步图解全书》等专业瑜伽书籍。

编写出版示范的音像制品包括：《蝉舟瑜伽系列教程》、《瑜伽系列调理教学光盘》(共七张)等。

## <<健身瑜伽>>

### 书籍目录

瑜伽简介准备姿势 增延脊柱伸展式 单/双腿背部伸展式 叩首式 瑜伽身印 开启式 坐角式前弯的姿势  
轮式 眼镜蛇式 桥式 骆驼式 半月式 金刚坐鱼式后仰的姿势 脊柱扭转第一式 三角伸展式 侧弓式 下  
半身摇动式 眼镜蛇扭动式 单莲花坐单腿背部伸展式扭转的姿势 脊柱扭转第一式 三角伸展式 下半身  
摇动式 单莲花坐单腿背部伸展式 平衡的姿势 山式 树式 战士第三式 半弓式 鸟王式 猫伸展式与猫平  
衡式 力量的姿势 前伸展式 单手侧立平衡 战士第二式 俯脸狗式 上伸腿式 倒立的姿势 犁式 倒箭式  
肩倒立式 头倒立式瑜伽呼吸 腹式呼吸 胸式呼吸 瑜伽呼吸瑜伽调息 清理经络调息 第一阶段 第二阶  
段瑜伽休息术瑜伽冥想瑜伽倡导的生活方式如何按照本书练习瑜伽

## <<健身瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：一定要空腹练习。

进固体食物3~4小时后，流质食物1~2小时后才能练习体位法，而且练习前不要喝水，因为许多体位法都会增加腹压，影响内脏。

另外，练习前应排空膀胱和大肠。

女性在月经期要小心练习。

不要做上下颠倒和拉伸大腿根部的动作，如果感到身体不适，可以暂停练习。

怀孕期间，如果没有专业瑜伽教练的指点，不要练习体位法。

分娩一个月后才可循序渐进地恢复练习。

练习的前后半小时内不要洗澡，过热或过凉的水温都会刺激身体，容易造成伤害。

穿合身的上衣与宽松的裤子，面料最好是纯棉的，吸汗透气。

有条件的话，可以尝试裸体瑜伽，那会让你更加贴近大自然，没有任何束缚。

练习时，不要超过自己的极限，任何肌肉痉挛、紧张或痛苦的感觉都表明这个动作可能是做错了，或超过了个人承受的极限。

速度要适中，不要对着镜子练习，不要关注姿势是否漂亮，将注意力集中在被拉伸的肌肉上，用心去体会每个不同的姿势带给内心的不同感受。

根据自己的情况，一旦发现自己心跳加快，喘气声音开始粗重，则说明你需要休息片刻，然后再继续练习。

## <<健身瑜伽>>

### 编辑推荐

《完美女人书系:健身瑜伽》：顶尖健身瑜伽自学秘籍!每日30分钟，轻松变身窈窕俏佳人!美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐!每天练习瑜伽，可使你精力充沛、心灵警醒、缓解压力、快速健身。印度瑜伽，历史悠久，易学易练晨练瑜伽，有助于我们获得清醒的大脑和灵活的身体；晚练瑜伽，可消除一天的疲劳，提高睡眠质量。

“瑜伽休息术”使你全身得到放松。

<<健身瑜伽>>

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>