

<<瑜伽养生>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽养生>>

13位ISBN编号：9787543671935

10位ISBN编号：754367193X

出版时间：2011-6

出版时间：吕翠英、 Ambesh Tyagi 青岛出版社 (2011-06出版)

作者：吕翠英， Ambesh Tyagi 著

页数：109

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>

## <<瑜伽养生>>

### 内容概要

《印度大师教做正宗瑜伽：瑜伽养生》包括《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本，由印度瑜伽大师AmbeshTyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原则的原则，是一套适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书，同时也非常适合专业瑜伽教练作为参考教材。

## <<瑜伽养生>>

### 作者简介

作者：吕翠英（印度）Ambesh Tyagi吕翠英，“听海瑜伽”品牌创始人。

因对瑜伽的热爱和执着，多次赴印度考察、学习和交流，于2006年3月创立听海瑜伽会所，聘请艾扬格（Iyengar）瑜伽流派、世界著名瑜伽大师swami Rudra Dev的嫡传大弟子、著名瑜伽师Ambesh Tyagi任瑜伽教学总监，长期致力于传播正宗、专业的瑜伽文化和瑜伽理念，让热爱瑜伽、追求健康的朋友不出国门，即可感受到古老的自然养生术——正宗印度瑜伽所带来的身心的愉悦与健康。

Ambesh Tyagi，听海瑜伽会所教学总监。

Ambesh Tyagi出生并成长于瑜伽发源地、世界瑜伽之都——印度瑞诗凯诗（Rishikesh），从小受到正宗瑜伽文化的熏陶。

他生于医学世家，精通医学，从小习练瑜伽，14岁起便跟随世界著名艾扬格（Iyengar）瑜伽流派大师swami Rudra Dev习练瑜伽，曾在世界著名的悉瓦南达修行之所（sivananda Ashram）进修。

2006年3月起加入听海瑜伽会所任教学总监。

他将自己的医学经验和瑜伽相结合，独创了医疗性瑜伽、女性调养瑜伽等特色课程。

他对瑜伽极为尊崇和热爱，其瑜伽箴言是“ You give me time , I will give you healthy life.

”他承诺用自己毕生的经历来追随瑜伽、教授瑜伽、传播瑜伽，让瑜伽的自然疗法为更多的人带来健康和自信。

## &lt;&lt;瑜伽养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 走近瑜伽什么是瑜伽瑜伽如何能养生瑜伽饮食练习瑜伽注意事项瑜伽基本呼吸法腹式呼吸法胸式呼吸法瑜伽基本站姿山式瑜伽基本坐姿手杖式简易坐姿至善式英雄式半莲花式莲花式瑜伽手印智慧手印秦手印禅那手印双手合十手印第2章 日常养生瑜伽减压瑜伽半英雄前屈伸展坐式背部前屈伸展坐式加强脊柱前屈伸展式头倒立第一式排毒养颜瑜伽英雄式下犬式犁式经络清洁法久坐人群瑜伽树式三角侧伸展式战士第一式战士第二式幻椅式半月式减缓腰背疼痛瑜伽弓式背部前屈伸展坐式瑜伽枕辅助桥式肩倒立放松束角式情侣瑜伽鸳鸯式半月式三角伸展式下犬式第3章 女性养生瑜伽经期瑜伽挺尸式放松放松束角式束角式束角坐式孕前准备瑜伽拜日式犁式双角第一式孕期瑜伽半莲花式桥式肩倒立三角伸展式产后恢复瑜伽上伸腿式靠墙辅助上伸腿放松式桌椅辅助放松式圣哲马里琪第三式产后塑形瑜伽船式上犬式半莲花加强背部前屈伸展坐式更年期瑜伽瑜伽枕辅助放松束角式巴拉瓦伽第一式六头战神式第4章 男性养生瑜伽男士性能量提升瑜伽轮式第一式双脚内收直棍式背部前屈伸展坐式坐立前屈扭转式弓式前列腺保养瑜伽头碰膝前屈伸展坐式背部前屈伸展坐式莲花式半鱼王第一式

## &lt;&lt;瑜伽养生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：孕前准备瑜伽每个父母都希望自己生一个健康又聪明的宝宝，孕前准备是很关键的。除了要关注饮食、合理调整作息时间外，练习瑜伽将是最佳选择。

科学证明，女性在孕前如能练六个月以上瑜伽，不仅对产后元气及身材恢复很有帮助，更重要的是对胎儿的身体、智力、性格发育都非常有好处。

胎儿在母体中主要靠母亲的脐带供给营养，所以母体自身的微观环境对胎儿的影响极大。

女性在孕前练瑜伽，首先，可以针对自身的状况，对身体九大系统进行从内而外地综合调理，从而增强体质、保养器官；其次，瑜伽可以“养性”，使女性大脑更放松，性情更平和，这对胎儿良好性格及健全人格的形成尤为重要；再者，孕前准备瑜伽可以增加女性骨盆的柔韧性，有助于打开股关节，为顺利分娩做好准备。

计划荣升妈妈的女士们，为自己更为baby，赶快行动起来吧！拜日式拜日式中Sueva就是太阳的意思。

拜日式是古印度瑜伽修行者向太阳致敬的体式，感谢太阳给予世界万物带来无限的能量。

很多印度瑜伽人会在恒河边上等太阳刚露出地平线时开始练习拜日式，以获取无限的自然能量。

拜日式由12个体式组成，能均衡调理内分泌系统、生殖系统、骨骼系统、血液循环系统、消化系统、神经系统、肌肉系统等身体九大系统，从而提升全身的能量，增加全身的活力，让慵懒、乏力、疲劳症状统统消失，由内到外感到精力充沛、活力四射、充满自信。

所以每天坚持练习拜日式，不仅可雕塑身体完美曲线，更能调理亚健康、保养身体、增加全身的能量。

。

## <<瑜伽养生>>

### 编辑推荐

《瑜伽养生》修身养性，享优雅人生。  
本套瑜伽丛书包括《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本，由印度瑜伽大师Ambesh Tyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原则的原则，是一套适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书。  
同时也很适合专业瑜伽教练作为参考教材使用。

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>