第一图书网, tushu007.com

<<人体经络瑜伽使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体经络瑜伽使用手册>>

13位ISBN编号：9787543683747

10位ISBN编号：7543683741

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：蔡祐慈

页数：186

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作者在多年的瑜伽教学中发现，长期练习瑜伽能够改善身体的不适症状，于是开始慢慢地参阅有关《黄帝内经》与中医经络的书籍，进而发现在做各种瑜伽的体位时，能有效地拉伸到人体不同的经络，刺激到不同的穴位，预防并缓解身体的不适症状。

《人体经络瑜伽使用手册》除了教导读者如何正确地做出各种瑜伽体位，并绘出各种体位会刺激到的经络穴位，让读者在做瑜伽时，也能清楚地了解自己拉伸到了哪条经络。
欲改善身体各种不适症状的读者，也能运用本书来达到防治疾病的目的。

作者简介

蔡祐慈，中国台湾·台北教育大学运动科学硕士，悠适瑜伽生活馆技术指导，华航空中舒缓操示范教师、瑞士银行等公司团体瑜伽技师、畅销书《瑜伽女王》、《塑瑜伽》作者、《瑜伽解剖体式》审订校阅、《宅瑜伽》动作示范教师。

第一图书网, tushu007.com

<<人体经络瑜伽使用手册>>

书籍目录

推荐序一保健身体的最佳运动：经络瑜伽
推荐序二利用瑜伽打通经络
自序
发现“西方人体解剖学”与“中医经络智慧”的异曲同工之妙
Part 1 髻认识瑜伽·爱上瑜伽
活到老练到老的“瑜伽”运动
为什么练瑜伽的人越来越多？

要如何持之以恒地练瑜伽？

要持续练习多长时间，才能感到瑜伽对身体有明显的帮助？

如何运用正确的呼吸做瑜伽？

身体柔软性差，做不到“标准”动作该怎么办？

如何正确地开始瑜伽运动？

叮咛
Part 2 人体经络与瑜伽
窥探人体经络
“通则不痛”——瑜伽对经络的影响与体质的改善
Part 3 暖身运动
从头到脚5步骤
头颈
手部
肩膀
脊椎
腿部
Part 4 主运动·经络瑜伽治百病
做主运动前，必须先了解
立姿
三角式 症状缓解｜腰痛·肩酸
反转三角式 健康助益｜保健身体脏器
闪电式 症状缓解｜疲劳倦怠
桌子式 症状缓解｜手麻·脚麻·手脚虚寒
鸢式 症状缓解｜呼吸急促·心悸
坐姿
直腿扭转前弯 健康助益｜预防心血管疾病
海狗式1 健康助益｜有助消化排毒
海狗式2 症状缓解｜下背痛·下腹疼痛
劈腿 健康助益｜强健生殖系统
劈腿侧伸展 健康助益｜纾解压力
跪姿
骆驼式 症状缓解｜焦虑·失眠

骆驼变化式 症状缓解｜头痛·胸闷
新月式的变化 式健康助益｜强化消化系统
跪姿扭转 症状缓解｜缓解感冒症状
兔式 健康助益｜改善头痛·提振元气
Part 5 缓和运动
Part 6 安排课表 天天有“瑜”

章节摘录

版权页： 插图： 有许多人在吸气时，肩膀习惯向上耸起，此时横膈膜上升，不但吸进来的空气少，肩膀也因此无故用力，这是没有效率的呼吸，长久累积下来，当然容易疲劳。
刚开始尝试腹式呼吸时，可能会感觉呼吸不到空气，但是别担心，只要持续半年以上的瑜伽课程，并在课堂上注意自己的呼吸方式，有一天你会突然发现，你已经将腹式呼吸融入生活。
将正确而省力的呼吸方式逐渐变成一种习惯，精神自然而然会变好很多，情绪也跟着较为稳定。
Q：身体柔软性差，做不到“标准”动作该怎么办？
A：练习瑜伽没有所谓的标准动作，千万别认为自己的身体僵硬，怕会跟不上别人就不敢练瑜伽。
相反地，正因为僵硬、柔软度差，才更要通过瑜伽来改善身体的伸展能力。
在我过去的教学经验中，几乎每位学员在持续练习三个月后，柔软度就会有显著的进步。
专业的指导员能依照每个人的情况，变化、调整个人化的瑜伽动作，因此无论男女老少，甚至是孕妇、有慢性疾病或不良体型者，几乎人人都可以练瑜伽。
瑜伽并非过去一般所认为的一定要“坳来坳去”、夸张地扭曲身体，练瑜伽的目的在于强化体适能，畅通经络，达到改善体态、纾压解劳、修身养性等功效，所以不必和任何人比较，只要专注在自己的感觉和呼吸上即可。
若身体有特殊情况者，可寻求指导老师的协助，使用特定辅具或选择替代动作，同样能达到良好的训练效果。
本书所介绍的每一种体位法，都会同时提供替代动作和进阶动作，让不同程度的学员在轻松、无压力的状态下，评估自我能力，选择适合自己的动作，安全而有效率地练习瑜伽。
瑜伽最忌讳的就是好强，与人比较和操之过急的心态。
瑜伽和其他运动最大的不同是瑜伽没有任何比赛，不竟速也不比耐力，没有输赢，更无高下之分。
许多学员看到教室中的其他同学，能做到某些动作，或是看到书中难度较高的动作时，就勉强自己跟进，这其实是很危险又不明智的行为，运动伤害往往由此不正确的心态所造成的。
因此在学瑜伽之前，最重要的是能放下身段、调整心态，以平静、放松的心情，专注自我，虚心地修炼自己的身心灵。

编辑推荐

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