

<<全效理疗瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<全效理疗瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546405315

10位ISBN编号：7546405319

出版时间：2012-1

出版时间：成都时代

作者：景丽

页数：175

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>

<<全效理疗瑜伽>>

内容概要

景丽是瑜伽路上的前行者，被誉为“亚洲第一瑜伽美人”。她很小的时候就接受了瑜伽运动的启蒙，并一直坚持修习，还凭着练习瑜伽的优美体态以及优秀的心理素质，成为了一名专业技巧运动员。

《全效理疗瑜伽》内容包括瑜伽的起源和发展史、瑜伽的流派和体系、瑜伽生理学、瑜伽的练习注意事项、印度理疗瑜伽课程等。

<<全效理疗瑜伽>>

作者简介

景丽，亚洲第一瑜伽美人、国际瑜伽导师。

IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师 国际Fisas有氧教练和健身教练认证
IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导认证 LesMilles专业教练、瑜伽导师认证 国家体育总局普拉提斯教练认证 国际技巧比赛全能冠军 全国技巧锦标赛全能亚军 获“国家级运动健将”称号 亚太区健身小姐冠军

<<全效理疗瑜伽>>

书籍目录

引子：瑜伽是使身心强健的完全健康法

第壹部分：瑜伽的起源和发展史

第贰部分：瑜伽的流派和体系

第叁部分：瑜伽生理学

第肆部分：瑜伽的练习注意事项

第伍部分：印度理疗瑜伽课程

一、改善呼吸系统纯净生命之气

喉呼吸 背部伸展坐式 半脊柱扭动式 单腿绕头式

后仰支架式 狮子第一式 上火式 花环式 榻式

二、畅通循环系统维护能量通道

成功式瑜伽调患 膝盖旋转弯曲式 瑜伽身印 拉弓式 英雄式

增延脊柱伸展式 侧犁式 头倒立式

三、强健消化系统充盈生命之源

三角伸展式 叭喇狗式 战士第三式 手杖式 狮子第二式

马式 单腿肩倒立式 卧扭转放松式

四、平衡内分泌系统协调生理机能

蝴蝶式 内女式 圣哲玛里琪第一式 骆驼式

桥式 蝗虫变化式 蝎子式

五、强化泌尿系统促进新陈代谢

束角式 圣哲玛里琪第三式 门式 扭背双腿伸展式

卧角式 鸽王式 摇摆式

六、养护生殖系统建立“性福”生活

蹲式 半月式 虎式 半舰式

束角坐式 蛇击式 仰卧拖膝式

七、活跃运动系统疗愈生理病痛

摩天式 幻椅式 牛面式 猫式 鳄鱼式 踩单车式

八、按摩神经系统保持身心和谐

鼻腔互换式呼吸 感官印 半弓式 神圣威士努休息式 仰卧鞋匠式

起重机式 单腿站立

第陆部分：瑜伽练习者的健康生活常态

第柒部分：温馨瑜“家”

内部清洗法 饮水法

按摩法 泥敷法

断食法

目光浴 静坐法

<<全效理疗瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：虽然瑜伽体位法包含了很多种姿势，但权威性瑜伽经典认为，只要正确地练习其中少数的几种姿势，就可达到适当的结果。

体位法的练习也不在于要与标准姿势一模一样，更不是单纯地拉拉筋骨或依样画葫芦，而是着重在一举手、一投足之间，配合着呼吸，集中意识发挥潜在的想象能力，将头、身、心三者同时加以训练。姿势是身体的特殊形式，让自己的身体像是一个与自己沟通的媒介。

只有静下心来与身体做双向的沟通，才能体会到体位法的妙用。

有句名言说：“呼吸就是生命。

”瑜伽特别强调呼吸的重要性。

根据古老瑜伽经典记载，一般健康的成人一天一夜要呼吸21600次。

也就是说，每分钟必须呼吸15次，每4秒钟就呼吸一次。

一个人在休息时的呼吸次数较少，行动时的呼吸次数较多。

根据瑜伽的观念，寿命长短与呼吸的频率有关。

这个观念在爬虫类与哺乳类动物身上相当正确：乌龟的呼吸很，慢，所以寿命长；老鼠呼吸急促，所以寿命短。

据中世纪瑜伽经典《GherandaSamhita》所说：“降低呼吸的频率，可以增加生命的能量；增加呼吸的频率，就降低生命的能量。

”《湿婆经》也说：“人体的呼吸循环如果能够均衡发展，就能散发出甜美的芳香。

变得强壮且美丽。

智能的修行者透过呼吸循环去除业障，无论是此生或前世。

”许多瑜伽修行者相信，借由努力控制呼吸，他们可以成为命运的主宰。

自然的呼吸应该是在吸入空气时扩张下腹部，吐出空气时收缩下腹部。

然而，大多数人的呼吸习惯并非如此，呼吸循环仅达胸部区域。

此外，许多人用嘴巴呼吸，而不是用鼻子，特别是在激烈运动时，总是张着口呼吸。

长期维持这种呼吸习惯，将会引起专注力的丧失、生理的不适与心脏的问题。

密教传统认为，如果以不自然的方式呼吸，又释放出过多的能量，就会出现提早衰老、性无能、情感与心理问题。

完整的呼吸应该包括吸入、循环、呼出三个步骤。

吸入应自然而不使力，空气随着腹部扩展而进入。

当空气吸入时，身体的下半部就像是壶一般，瑜伽术语称之为“kumbhak”，意指“容器”。

呼吸的循环是关键。

在吸入的过程里，吸入空气为肺部吸收，重新取得活力，而呼出的过程则是排出系统的废物与多余的产物。

密教建议，吸入时要想象正在吸收生命的梵天能量，循环时要想象空气流过了全身，呼出时要想象所有负面能量、生理废物或紧张都离开了人体，至此完成一个进化过程。

<<全效理疗瑜伽>>

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>