

<<大学生时尚瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<大学生时尚瑜伽>>

13位ISBN编号：9787560844992

10位ISBN编号：7560844995

出版时间：2011-2

出版时间：同济大学出版社

作者：夏琼 等主编

页数：115

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>

## <<大学生时尚瑜伽>>

### 前言

在有文字记载的历史以前，瑜伽实际上早已存在了。

从古代文献显示，很早以前的瑜伽是由师傅的口头传授，代代相传下来的，有了文字之后，才出现最早介绍瑜伽的书籍。

瑜伽的修习给予我们最基本的对身心的协调与均衡。

回到我们身体本身来讲，身体就好比 we 拥有的第一件乐器，我们学着去调试它，使它达到最大限度的共鸣与和谐。

通过不懈的练习，我们净化和激活身体的每一个细胞，使我们在面对日常的不利影响时，能释放它的潜能，避免受到侵害。

今天，“瑜伽”一词在各类杂志、书籍上屡见不鲜。

它是提供人们去练习的，不是给人们去冥思玄想的。

因此，在本书中，我们着重在瑜伽的锻炼实践和其功效上。

瑜伽的体系很多，不同的体系使用的瑜伽练习也各不相同。

本书针对大学生的特点，重点介绍一些基本的瑜伽练习体式，有热身体式、美身体式、强身体式等六大体式部分。

我们特别强调的是，没必要练习书中所有的技法。

对于瑜伽练习，每个人的情况不一样。

先做那些对自己比较容易的姿势，然后再逐渐地进入挑战性高的，不必把每一个姿势都练到的。

同时切记，瑜伽不是一个竞技体育项目，不要觉得你要把每一个姿势都做得与别人一样，也不要让人有“你懂得世上每一个瑜伽姿势”的印象。

瑜伽是一项理想的预防身体和精神疾病的技巧，它可以全面保护身体，逐步培养人的自立和自信。

从其本质上来说，瑜伽与宇宙法则紧密相联，因为珍爱生命、遵循真理和保持耐心是修习者平静呼吸、内在安宁和坚定意志所不可或缺的要素。

瑜伽所固有的精神美德也存在于这些宇宙法则中。

正因如此，修行瑜伽需要全身心地投入去塑造一个完整的人。

真正的练习者和好的练习方法，绝不是体式上的机械重复和口头上的说教。

从本质上来说，瑜伽是每时每刻有生命力的实践。

本书配有彩图，以使瑜伽练习的过程简单有趣。

本书的练习体式人人都可以做。

无论男女，都可以在这本书里找到自己喜爱并能从中得益的练习体式；相信大学生会对这些练习体式感兴趣，也会把这些练习方法运用到自己的日常生活中去。

而这也正是对我们最好的鼓励。

编者 2011年元月

## <<大学生时尚瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽的历史可追溯到有文字记载之前。今天，它已经成为人们健身、养心的重要手段之一。瑜伽的体系很多，不同体系练习的体式也各不相同。本书针对大学生的特点介绍了一些瑜伽理论和基本的瑜伽练习体式。其中热身体式、太阳致敬式、强身体式、美身体式、瘦身体式及瑜伽体式组合六大部分，作为重点练习体式，进行图文并茂的介绍。本书适合大学生练习瑜伽之用，也可供一般瑜伽爱好者参考。

## <<大学生时尚瑜伽>>

### 书籍目录

#### 导言

##### 一、序论

###### (一)瑜伽的起源及流派

- 1.业瑜伽
- 2.智瑜伽
- 3.信仰瑜伽
- 4.哈塔瑜伽
- 5.王瑜伽

###### (二)瑜伽的定义

###### (三)大学生时尚瑜伽的特点及健身益处

###### (四)大学生时尚瑜伽的心灵生理学

###### (五)大学生时尚瑜伽习练场地及要点

- 1.场地及道具
- 2.要点及禁忌

##### 二、大学生时尚瑜伽调息法和洁净功

###### (一)调息法

- 1.胸式呼吸
- 2.腹式呼吸
- 3.完全瑜伽呼吸
- 4.圣光调息法

###### (二)瑜伽洁净功

- 功法1：水洗清鼻术  
功法2：一点凝视法  
功法3：瑜伽断食法

##### 三、大学生时尚瑜伽练习体式的基本要素

###### (一)必要条件

###### (二)时间地点及参照物

###### (三)呼吸及特殊情况下的练习

###### (四)体式练习的功效

###### (五)健康饮食观

##### 四、瑜伽冥想法

###### (一)了解瑜伽冥想

###### (二)瑜伽语音冥想

.....

##### 五、大学生时尚瑜伽体式

## &lt;&lt;大学生时尚瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

(三) 大学生时尚瑜伽的特点及健身益处 瑜伽具有以下特点：(1) 呼吸均匀深长与瑜伽姿势配合紧密：将放松休息术、姿势、呼吸、冥想有机结合在一起，相辅相成，共同发挥作用。

(2) 动作节奏舒缓，运动强度可自行控制：发挥练习者的意识能动性，变被动为主动，变外部为内局，变它养为自养，变无知为精神。

(3) 心神同练，对身体各系统均产生效应：调度和培育人体生理潜力，认识、掌握、发挥心理—生理—的自调机制。

(4) 音乐柔和舒缓，引导温和安静，使你可以充分释放自我。

瑜伽健身的益处：按照瑜伽的哲学原理，组成健康的元素包括：持之以恒的身体姿势训练，正确的呼吸，充足的休息和放松，通过冥想来达到精神的专一和宁静，积极正面的思考，以及健康、均衡的饮食。

瑜伽是具备各元素的锻炼方式之一。

瑜伽是一个自我成长和开发的系统，在生活中，无论我们自己是否意识到，每个人都在努力寻找健康和快乐。

然而，我们为此所采取的方式往往是错误的多，正确的少。

人们通常更倾向于选择快捷、速成的方式，而对于健康长久，需要通过一定程度的努力方能达到的方式却置之不理。

其实，长期坚持瑜伽锻炼，对于健康是大有益处的。

(1) 能保持健康和快乐 瑜伽是一种长期保持健康的系统，并能培养乐观和满足的精神，它通过教授修炼者如何挖掘出自身体内的能力储备，从而达到由内至外地散发出健康和快乐的瑜伽气质。

瑜伽能提升身体的健康和年轻程度，还能净化大脑。

因此，持之以恒的修炼能帮助延缓身体的老化，减轻体内聚集过多的压力。

(2) 能加强身体意识 瑜伽是一种能让你更加了解自己身体的方式，不同的瑜伽姿势组合到一起，就能让身体的每一个生理系统和器官受益。

学习如何帮助身体组建健康机能的过程，就是一个提高自己能力的过程。

它教修炼者学习如何去改变身体、大脑和情绪的状态，从而能控制自己的生活和健康（包括生理上、智力上、心理上及精神上）。

(3) 能减轻和预防压力 瑜伽能让身体从这些压力症状中解脱出来。

首先，深度放松训练会把精力集中在身体、大脑和情绪上，这些技巧在抗击许多症状时都非常有效。

其次，灵活性训练能防止或缓和肌肉的紧张。

最后，在进行姿势训练时使用适度的深呼吸，能杜绝压力造成的胸闷气短。

它还能帮助修炼者达到和保持一种宁静祥和，情绪稳定的状态，因为呼吸与情绪和大脑状态紧密相关。

瑜伽的冥想训练，特别是结合了其他种类的瑜伽技巧时，能提升修炼者的耐心和大脑的清静，而且还能加强应付压力的能力。

(4) 能提高各器官系统机能 从身体锻炼来说，大学生瑜伽主要是通过呼吸运动与体位法相结合，直接对内部器官和系统加以按摩和运动。

就身体健康及体力培养而言，重要的部位是内脏以及神经、血液循环、内分泌系统。

假设身体外部的筋骨皮肤受伤或破损，通常都不碍事，康复也较迅速。

假如内部器官或系统生了疾病，例如内脏功能衰弱，器官衰损或血管堵塞等，必然造成极大的麻烦。

通过瑜伽静坐冥想，能激活人体能量，运动调节内脏及血液循环、内分泌与神经系统，可常保持身体健康与精神旺盛。

经由身心放松、意念专一与意念空无的训练，可使心神宁定、思虑周详，以超脱的心灵专注于处理事务；再经由静坐中自然达成的心灵解放与智慧开发，潜力与智慧与时增长，对人生与宇宙将有更深的认知。

终使整个人的身心与智慧逐渐进入一个洒脱自如的新境界。

<<大学生时尚瑜伽>>

P7-8

## <<大学生时尚瑜伽>>

### 编辑推荐

夏琼、刘英、贺越先主编的《大学生时尚瑜伽》是针对大学生特点编写的一本市场健身的教材。本书对瑜伽的起源、流派、定义，练习瑜伽的场地选择进行了简单的介绍，精选几十种不同功能的时尚体式，并且配有彩图，以使瑜伽学习的过程简单有趣。让大学生全面、正确的认识瑜伽，通过瑜伽锻炼身心，提升气质。

<<大学生时尚瑜伽>>

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>