

<<拉筋瑜伽物语>>

图书基本信息

书名：<<拉筋瑜伽物语>>

13位ISBN编号：9787565701832

10位ISBN编号：7565701831

出版时间：2011-6

出版时间：中国传媒大学

作者：羽暄

页数：144

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>



## <<拉筋瑜伽物语>>

### 内容概要

你常常会因为工作压力、生活负担而感到疲劳不堪吗？  
内分泌失调、生理痛、经常性腰痛、背疼、肠胃炎、便秘……问题经常困扰着你吗？  
这些现象都代表了你的“筋”正在萎缩！  
每天做“拉筋瑜伽”，拉松僵硬的筋，就能轻松拥有健康的身体和完美的体态。

本书以可爱的插图来图解人体的六大筋，教你快速检测“筋”的健康状况。  
本书作者拥有丰富的教学经验及专业的复健医疗背景，她设计的75招拉筋动作，即使完全没有瑜伽基础的人也能轻松上手。  
同时，针对现代人容易患的病症及各种不良体态，分别设计出2~3招的拉筋动作，每天只需要5分钟，对症拉筋，就可以迅速改善不适症状！  
文中还特别收录了《拉筋QA有问必答》，可以一次性地解决你对拉筋瑜伽的所有疑惑！  
除此之外，随书附赠“速效拉筋教学DVD”，不仅指导你如何做出“对”的拉筋姿势，针对容易出错的地方，皆有错误的提醒及完整说明。  
所以，从今天开始，一起来做“拉筋瑜伽”吧！

## <<拉筋瑜伽物语>>

### 作者简介

羽暄，专攻体态雕塑、疗愈瑜伽、姿势调整、特殊人群体态调整（五十肩、高低肩、脊椎侧弯、长短脚等）、普拉提斯。

曾经是一位上班族，因过度工作而失去健康。

内分泌失调、经常性的腰痛、背痛、肠胃炎，甚至因为双脚无力行走，险些装上人工关节。

四年前投入瑜伽的行列，为自己的健康找到出口，对于瑜伽、疗愈课程、专业瑜伽、整复医学、芳香疗法有一种难以割舍的热爱，希望能让大家在愉快的心情下，用最简单的方式，唤醒生命的活力，来帮助身体重获健康。

经历印度威亚瑜伽大学Vidya Gurukul 200小时 国际瑜伽导师证书加拿大Stott Pilates垫上训练国际教练证书Reiki-1 Trajning 臼井氏灵气一级课程训练Vidya Gurukul Yoga Therapy 200小时瑜伽疗法国际瑜伽导师证书Yoga Alliance 200 H0urs国际瑜伽导师证书Professional Thal Massage Course泰式古法专业按摩课程训练Professional Therapy Thai Massage Course泰式疗愈按摩课程训练台湾轩歧整复协会整复师执照现任光瑜伽Prakash Yoga& Pilates studio一瑜伽 / 普拉提斯老师Be Yoga香气提斯 / 阴瑜伽指导老师各大企业瑜伽及私人 / 普拉提斯 / 瑜伽老师

## <<拉筋瑜伽物语>>

### 书籍目录

前言

本书六大特色

拉筋瑜伽物语

作者序

一定要做拉筋瑜伽的三个理由

做拉筋瑜伽后，身体居然有了这些变化！

#### Chapter 1 基本观念篇 你了解“筋”吗？

“筋”是什么？

就像肌肉穿着一件“紧身衣”

“筋”的六大重点分布区

背筋分布位置

背筋缩短的症状（腿麻、背痛、坐骨神经痛等）

腹筋分布位置

腹筋缩短的症状（驼背、大腿前侧粗壮、生理痛等）

侧面筋分布位置

侧面筋缩短的症状（高低肩、骨盆歪斜、脊椎侧弯等）

扭转筋分布位置

扭转筋缩短的症状（腰酸背痛、消化不良、失眠等）

手臂前侧筋分布位置

手臂前侧筋缩短的症状（心悸、五十肩、肩膀手臂粗壮等）

手臂后侧筋分布位置

手臂后侧筋缩短的症状（妈妈手、习惯性头痛、耳鸣等）

“拉筋”与“肌肉”的密切关系

“筋缩”、“肌肉紧绷”都是病痛、老化的根源

拉筋瑜伽对人体有何帮助？

六种人最需要做拉筋瑜伽

你的“筋”健康吗？

（自我检测筋的健康指数）

TEST1 臀部的柔软度

TEST2 肩膀的活动力

TEST3 手臂的伸展度

TEST4 腰的紧绷度

TEST5 脖子的僵硬度

TEST6 骨盆的歪斜度

TEST7 大腿前侧的柔软度

TEST8 大、小腿后侧的柔软度

10大拉筋动作（简易?方便?随时随地都可以做）

#### Chapter 2 准备动作篇 从今以后，拉开僵硬无比的“筋”吧！

你到底在“拉筋”还是“扯筋”？

（做拉筋瑜伽的三大原则）

一起愉快呼吸，做拉筋瑜伽吧！

## <<拉筋瑜伽物语>>

使用辅助用具，轻松拉开“六大筋”！

用毛巾拉“六大筋”，效果更好！

### Chapter 3 实践应用篇 拉松僵硬的筋，迅速改善身体不适！

腰痛、腰椎病、椎间盘突出  
骨盆高低不平、长短脚  
五十肩、脖子紧、头痛  
妈妈手、网球肘、手腕疼痛  
胸闷、呼吸不顺、呼吸急促  
肩胛骨膏肓痛、肩关节旋转异常  
失眠、忧郁症  
脊椎侧弯  
小腿抽筋、脚底痛、脚跟痛  
身体歪斜、高低肩  
坐骨神经痛、臀部痛、容易腿麻  
静脉曲张、下肢循环不良  
手臂酸痛、肩膀僵硬  
腰酸、久站腰痛  
下肢水肿、膝盖痛、髋关节内外侧紧  
消化不良、便秘  
生理痛、经前症候群、经期不顺

### Chapter 4 日常生活篇 每天拉筋5分钟，身体自然变年轻！

起床后的拉筋动作，这样做就对了！

办公室的拉筋运动，这样做就对了！

身体疲劳时的拉筋动作，这样做就对了！

生理期的拉筋动作，这样做就对了！

### Chapter 5 有问必答篇 最想知道的拉筋问题，全部一次收录。

Q1做拉筋瑜伽，腿会变粗吗？

Q2生理期期间，可以做拉筋瑜伽吗？

Q3我是个极少运动的人，也没有做过任何瑜伽，适合做拉筋瑜伽吗？

Q4脚受伤或腰受伤的时候可以做吗？

Q5软筋体质的人适合做拉筋瑜伽吗？

Q6可以天天拉筋吗？

## <<拉筋瑜伽物语>>

拉筋的频率及时间如何调配？

Q7做拉筋瑜伽可以变瘦吗？  
如果经常拉筋身材会变好吗？

Q8做拉筋瑜伽会不会长不高？  
为何体操选手都不高呢？

Q9长久不运动的人，长跑过后隔天会产生腿部酸痛，这种状态下还可以拉筋吗？

Q10睡前做拉筋瑜伽，有助于长高吗？

Q11什么样的人不适合做拉筋瑜伽？

Q12做完拉筋瑜伽的隔天身体非常酸痛，是正常的吗？  
可以继续拉吗？

Q13饭前还是饭后做拉筋瑜伽比较适合呢？

Q14拉筋瑜伽，是不是越痛效果越好？

Q15做拉筋瑜伽的过程中，如果感觉麻麻的该怎么办？

<<拉筋瑜伽物语>>

章节摘录

版权页：插图：



## <<拉筋瑜伽物语>>

### 编辑推荐

《拉筋瑜伽物语》：“身体酸痛”、恼人症状通通消失了！

拥有“容光焕发”的好气色！

从此拥有“完美的身体曲线”！

“新陈代谢”变好，再也不容易疲劳！

膝盖常常出现不明原因的疼痛吗？

长期面对计算机，总是出现颈部僵硬、头痛的问题吗？

手提重物，感觉手臂无力、肩膀酸痛，严重时甚至无法用力吗？

生理期来时总是腰酸背痛吗？

从今天开始，做“拉筋瑜伽”每天五分钟，保持“完美体态”、速效“消除酸痛”！

“筋缩”会引起肌肉慢性发炎及各种酸痛，《拉筋瑜伽物语》教你如何做正确的“拉筋姿势”，用自身的重量来放松肌肉，才能有效防止老化、改善酸痛及不适症状。

横扫台湾地区“博客来”，“金石堂”台湾百万瑜伽爱好者疯狂追捧的国际瑜伽导师强烈推荐的美女修身秘籍。

塑身宝典！

工作压力、生活负担让你经常感到疲劳不堪吗，内分泌失调、气色黯沉、脊椎侧弯、骨盆歪斜；只要做对拉筋动作，每天拉松僵硬的筋，就能轻松拥有健康的身体与体态。

从来没学瑜伽一样可以轻松上手。

<<拉筋瑜伽物语>>

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>