

<<养心瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<养心瑜伽>>

13位ISBN编号：9787801715999

10位ISBN编号：7801715993

出版时间：2005-3

出版时间：大众文艺出版社

作者：周侃等编

页数：160

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>

## &lt;&lt;养心瑜伽&gt;&gt;

## 内容概要

现代人由于承受的生活和工作压力越来越大，不少人会感到身心疲劳，久而久之会形成一种亚健康状态，对自身健康和生活非常不利。

而有些人会因此导致神经衰弱、精神不振、记忆力下降、易怒、心绪不宁、抑郁烦躁等症状。

瑜伽是治疗这些不良症状的最适宜的方法。

时下瑜伽可以说是炙手可热，有人说瑜伽是高尚的运动，还有人说不练瑜伽就可以说瑜伽是心灵的体操，是现代人休闲健身的好伙伴。

现代人深知此点，据美国《瑜伽期刊》调查估计，全球有一亿多人瑜伽。

在东南亚的大、中城市，种瑜伽教室林立街角、社区内，甚至还设有瑜伽学院，将瑜伽作为一门科学来研究；在美国有1500万人练习瑜伽，四分之三的健身房设立瑜伽课程；在欧洲各务、学习瑜伽的人多达数百万；在英国也有超过50万人学习瑜伽。

虽然瑜伽的好处已是众所周知，然而许多人练习瑜伽却经常不能达到预想的目的，究其原因是不曾据其目的进行针对性练习和缺乏持之以恒的毅力。

本套瑜伽系列丛书，正是针对这一状况应运而生的套全面而优秀的书籍。

它从养、养颜、塑身、养心、两性五个不同角度铺开，针对各式瑜伽不同的功效，将各呼吸法、体位法、调息法、冥想法分门别类。

当你集中按某一本书长期练习时，功效性就特别凸显。

本套瑜伽系列丛书，恰好迎合了现代社会女性对瑜伽的需求。

不仅可使女性更加美丽健康、青春永驻，而且可以平和心态、增进夫妻感情。

亚洲著名健身会的知名教练为此套书把关，更使这套书的权威性无可置疑。

## <<养心瑜伽>>

### 书籍目录

第一章 瑜伽养生开悟瑜伽瑜伽养生“气”混乱而致病瑜伽的“禁戒劝戒瑜伽的五种调气法风靡全球的瑜伽养生运动练习瑜伽的注意事项瑜伽养生误区第二章 强健消化系统的瑜伽法蝗虫式半蝗虫式蛇击式第三章 强健呼吸系统和和瑜伽法上轮式鱼式祈阳式人面狮身式战士第一式战士第二式战士第三式风箱式调息第四章 强健神经系统的瑜伽法蝎子式鹤禅式顶峰式韦史努式双角式清凉调息第五章 强健内分泌系统的瑜伽法卧角式圣哲玛里琪第一式单腿交换伸展式狗伸展式轮式第六章 强健泌尿系统的瑜伽法牛面式船式卧英雄式第七章 强健循环系统的瑜伽法鸭行式蛙式侧犁式圣光调息第八章 强健运动系统的瑜伽法叭喇狗式三角转动式树式鳄鱼式连续式直角式第九章 强健感觉系统的瑜伽法身腿结合式双腿背部伸展式仰卧放松式“涅槃”净鼻法鼻尖凝视法

## &lt;&lt;养心瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：居美国的印度资深瑜伽大师古那子耶认为，瑜伽可以刺激身体腺体和神经系统，回复到最自然的状态，不协调的情形也可以获得改善。

1.目前已有许多科学实验证实，练功会产生生理变化，长期练瑜伽则可降低血压和改善循环，对于后背疼痛等现象有相当好的舒缓效应。

有些科学家认为，瑜伽的功能近似针灸，可以藉由刺激促使脑内分泌某种物质，来达到舒缓止痛的功效。

2.英国剑桥大学教授柏尔历经10年研究发现：练瑜伽可以增加细胞能力，对于调节慢性疾病很有帮助。

3.美国哈佛大学的医学研究发现，内脏器官由自律神经控制，比如心跳、肠胃蠕动、排泄等，利用瑜伽呼吸的韵律，可以影响控制内脏器官，达到调节身体的功效。

4.瑜伽对某些疼痛具有疗效，尤其能预防膝盖老化；缓和情绪，是很好的调压运动。

许多研究均证实，瑜伽对身体的某些疾病的确有治疗效果。

2002年2月，发表在《北美风湿性关节炎期刊》的一项研究报告证实，瑜伽能减缓骨关节炎和关节炎引起的疼痛。

5.斯坦福大学也曾做过研究，发现瑜伽的伸展训练能强化肌肉、骨骼，有助于预防骨质疏松症，减轻背痛，甚至可作为复健的辅助治疗。

6.美国波士顿身心学院的医师采用瑜伽的前弯动作，按摩神经内分泌腺，如甲状腺、肾上腺等，来调整更年期妇女因荷尔蒙失调所造成的不适症状。

7.近来科学家也归纳出，瑜伽真正的健康效应，应该是来自于放松。

<<养心瑜伽>>

编辑推荐

《养生瑜伽:东方古老的健体怯病之术》是东方古老的健体怯病之术，汲几千年功法精华，绽放人类生命之花，每天五分钟每天瑜伽。

<<养心瑜伽>>

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>