

<<瘦身瑜伽经典教程>>

图书基本信息

书名：<<瘦身瑜伽经典教程>>

13位ISBN编号：9787802038325

10位ISBN编号：7802038324

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：张君可

页数：84

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>

<<瘦身瑜伽经典教程>>

内容概要

本书正是本着这样的需求来完成的，所以在前言部分我们介绍一些作者本人的练习经验、感悟、体会来帮助您在习练一个同样瑜伽体位或在相同的一堂课上能得到更大的收益。

第一，要收敛心神。

无论是在瑜伽馆跟着老师还是自己在家习练，都要告诉自己正在修习瑜伽，不应该去思考与习练无关的事情。

正因如此，一般的瑜伽课在开始时都会有一段静坐冥想。

<<瘦身瑜伽经典教程>>

作者简介

张君可，出身于中医世家，河北医学院毕业。

现任国际瑜伽科学研究协会会长，北京丰益飞天舞蹈健身中心主教，国际企业联合会文体部部长。

曾在印度等国学习研读东方医学及瑜伽文化，开办学校，培养大量的瑜伽教学人才，并出版有关书籍及教材，运用肢体和倾心的交流，感悟

<<瘦身瑜伽经典教程>>

书籍目录

第一章 瑜伽知识预先知 一、什么是瑜伽 二、瑜伽的其他类型 三、在你练习时的建议第二章 心要的热身练习 一、单臂风吹树式 二、腿部动作 三、扭转脊柱 四、侧角伸展式第三章 体位练习 一、战士一式 二、战士二式 三、战士三式 四、新月式 五、磨豆功 六、乾坤扭转式 七、鸟王式 八、双角式 九、轮式 十、侧板伸展式 十一、三角伸展式 十二、三角转动式 十三、蛇击式 十四、骆驼式 十五、弓式第四章 减肥瑜伽之式 一、直角式 二、舞蹈式 三、鸟王式 四、眼镜蛇式 五、蛇击式 六、蜥蜴式 七、脊柱扭动式 八、蝴蝶式 九、洁肠功 十、洁肠功1 摩天式 十一、洁肠功2 风吹树式 十二、洁肠功3 乾坤扭转式 十三、洁肠功4 眼镜蛇式 十四、洁肠功5 鸭行式 十五、瘦身冥想功

<<瘦身瑜伽经典教程>>

章节摘录

插图：热瑜伽对于减肥，排毒、塑身都有很好的效果，是目前比较流行的创新练习方法。

通过对人体柔韧性的锻炼，能改善脊椎的柔软度，反方向挤压颈椎可以起到舒经活血治疗偏头痛、颈椎痛的作用，尤其适合经常坐在办公室的人。

运动不足、紧张的精神压力和过度的消瘦都会造成人体的寒性体质，而热瑜伽正好结合了温暖与运动，让人们冒着严寒前来体会季节“错位”的运动乐趣。

注：练习者应为身体健康，没有大病或者患病隐患的人，以及想减肥排毒的人。

心脏病、高血压、严重眼耳疾病、糖尿病、大病初愈、产妇，亚健康的人不适合练习。

首先，练热瑜伽会给心脏和呼吸系统带来一定的压力，患有心脏病，低血压或者体质虚弱的人要谨慎。

初学者可能会感觉头晕，这是正常的现象。

练习时要注意时间的掌握，中途适当休息，补充水分。

其次，建议学员练习前3个小时不要进食，练习开始前20分钟喝一大杯水，练习结束之后1小时内不要进食。

由于冬天寒冷，室内外温差较大，要特别注意预防感冒，最好带一件厚衣服，从热瑜伽房到更衣室这一段路也不能大意。

最好在练习结束20~30分钟后再洗澡，否则在锻炼中完全放松的肌肉关节容易变得僵硬。

<<瘦身瑜伽经典教程>>

编辑推荐

《瘦身瑜伽经典教程》：千年的美丽智慧，愉快的享“瘦”，轻松成为“瑜”美人，国际瑜伽科学研究协会会长，北京丰益飞天舞蹈健身中心主教，国际企业联合会文体部部长。

<<瘦身瑜伽经典教程>>

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>