

<<景丽能量瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<景丽能量瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807057000

10位ISBN编号：7807057009

出版时间：2008-3

出版时间：景丽 (Jalakileela) 成都时代出版社 (2008-03出版)

作者：景丽

页数：89

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>

## <<景丽能量瑜伽>>

### 前言

沐浴印度阳光，拥抱生生不息能量瑜伽美丽是她本真的原色，健康是她自信的力量。如果要用一种颜色来定义她，那就是白色：自然、正统、纯净、宁和、优雅、高洁她在瑜伽运动领域的专业成就有目共睹，她亦愿将美丽与健康的本源与我们共同分享越来越多的因为独立自信而美丽着的女人，在我们面前闪烁着耀眼的光芒，正如景丽。

一份热情、一份决心、一份律己和一份无人可及的韧性，使她成为亚洲瑜伽界的翘楚。

景丽是瑜伽路上的前行者，被誉为“亚洲第一瑜伽导师”。

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魄以及优秀的心理素质成为了一名专业技巧运动员。

上天总是眷顾内心充满力量的人，早在1991年，她就获得了远东国际技巧比赛全能冠军和全国技巧锦标赛团体冠军、全能亚军等殊荣，并被国家体委授予“国家级全能运动继将”称号。

在专业领域，景丽先后获得国际Fisas行氧教练和健身教练、JGFI国际有氧运动学院高级瑜伽导师、LesMilles专业教练、瑜伽导师和国家体育总局普拉提斯教练认证。

时任JHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师、亚洲大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练。

岁月流转，2006年，39岁的景丽已经有了一个10岁的女儿，但她的身材容貌仍保持在少女般的最佳状态，2004年她还戴上了亚太区继康小姐大赛总冠军的王冠，而保持青春活力的妙方，正是瑜伽！

近年来出版的、由她执教的瑜伽书籍已是亚洲最畅销的瑜伽专业教材，受到广大瑜伽爱好者以及众多瑜伽专业教练的追捧。

## <<景丽能量瑜伽>>

### 内容概要

向全世界最伟大的瑜伽导师B.K.S.艾杨格致敬！

· 唱颂（身心相应）瑜伽圣贤数千年发展来的超然智慧真言，独特灵性节律的音频，能和人体固有体频产生作用，洁净身、心、灵的能量中心，达到身体与心灵的双重宁静。

· 语音冥想（调心）瑜伽中最神圣的“OM”语音冥想，它是心灵的保护者，使人免受负面心理影响。

三阶段“OM”冥想训练，能增强意识，协助唤醒和导引体内能量，放松精神，平静脑电波、协调呼吸频率、培养专注力、满足感、幸福感。

· 呼吸（调息）胸式呼吸法、腹式呼吸法、完全呼吸法、太阳·月亮呼吸法……瑜伽深沉缓慢的呼吸方式，调整现代人紊乱浮动的气息，获得充足的氧气供给，扩大肺活量，强健心脏，净化血液，按摩内脏，刺激腺体良性分泌，激活细胞活力。

正确掌握瑜伽呼吸法，就能控制生命能量，获得健康长寿。

· 体位法（调身）配合着呼吸和冥想，将头、身、心同时加以训练。

科学化、医学化了的完整体系，动作设计功效全面，循序渐进，环环相扣。

体式由来、练习要领、功效详尽细致解析。

强调姿势的精确性、协调性、功能性。

要求细节到位，能帮助打好瑜伽姿势坚实的基础，以真正美化身型，解决各种生理病痛。

主张练习时必须因个人身型、体质而选择最适合的体式。

鼓励初学者借助辅助物来提高姿势的准确性，安全和缓，易学易练。

<<景丽能量瑜伽>>

书籍目录

Chapter1 解构印度瑜伽的神秘面貌 瑜伽发展历史 瑜伽的流派 瑜伽导师 Chapter2 和景丽一起体验印度能量瑜伽课程 唱颂Om—MA LA SHI VA Harinama 语音冥想—OM三次呼吸——至善兰 体位法 猫式 猫平衡式 半跪舞蹈式 屈膝前伸展式 肩式呼吸 骑马式 头碰地前曲伸展式 脊柱扭转式 踮脚蹲式 风吹树式 拜日式（一） 拜日式（二） 站姿前弯式 双角式 脊柱半扭转式 半蝗虫式 V式 盘腿大笑 蹲式 肩倒立式 犁式 鱼式 摇摆式 大休息式 Chapter3 让你的瑜伽练习愉悦 持久 高效的准备事项和练习秘诀 服装/时间/休息/沐浴/饮食

<<景丽能量瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<景丽能量瑜伽>>

### 编辑推荐

《景丽能量瑜伽》由成都时代出版社出版。

全球最多瑜伽学院瑜伽练习者推崇的标准瑜伽课程。

国际YOGA导师景丽，百万销售奇迹缔造者，世界技巧比赛全能冠军，国家级全能运动健将。

向全世界最伟大的瑜伽导师B.K.S.艾扬格致敬！

国际传媒巨资打造中国第一瑜伽品牌，超强制作班底亲临度假圣地黄金海岸实景拍摄、亚洲第一瑜伽美人全程亲身示范，展示数十年的深厚瑜伽功底，完全还原印度瑜伽学院教授的标准课程，逐步示范解析动作步骤。

面对面，一对一带领你真正体验“身心合一”的瑜伽境界！

<<景丽能量瑜伽>>

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>