

<<零基础、超僵硬也能學會的小>>

图书基本信息

书名：<<零基础、超僵硬也能學會的小熊瑜伽>>

13位ISBN编号：9789861362977

10位ISBN编号：9861362975

出版时间：2011-8-25

出版公司：如何出版社有限公司

作者：西川真知子,江村信一

页数：120

译者：宋佳靜

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>

## <<零基礎、超僵硬也能學會的小>>

### 內容概要

從僵硬的你，轉變成和身體達成協調的你！

小熊瑜伽就是這麼奇妙！

和瑜伽的第一次邂逅，就從可愛無敵的小熊瑜伽Start！

教你第一次彎腰就摸到地！

每次呼吸都神采奕奕！

曾經失敗的你，也可換個角度和心態，跟小瑜熊和熊能達老師再學一次！

每個人的身體裡，都同時住著小瑜熊和熊能達老師，他們代表你內心不同的兩面。

總是因為小事而煩惱的小瑜熊，雖然擁有很多優點卻不自知。

面對自己僵硬的身體，剛開始可能由於無法隨心所欲地活動而著急，想要放棄。

這就是平時的那個你。

終於，當你感知到身體的緊張，並學會用意念舒展身心，你會開始和身體達成和解，越來越瞭解自己。

這就是你內心的瑜伽大師「熊能達老師」。

幾個美妙好用的小熊瑜伽招式：貓式：舒展胸部深呼吸，矯正駝背；放鬆僵硬的肩部、背部、腰部，使脊柱柔軟；調理內臟，改善便秘。

孕婦也能做。

鋤地式：改善僵硬的肩部肌肉，刺激甲狀腺分泌，有益瘦身。

鱷魚式：矯正骨盆，減輕腰痛，塑造腰部曲線。

獅子式：改善咽部疼痛，減輕感冒症狀，臉色紅潤。

問候太陽式：讓你精力充沛，元氣滿滿。

問候月亮式：讓你溫柔美麗，氣定神閒。

涼爽式呼吸：冷卻身體和心靈，發燒、口渴時非常有效。

<<零基礎、超僵硬也能學會的小>>

作者簡介

西川真知子 日本自然療法中心代表人物之一。  
任阿育吠陀自然學校校長，日本阿育吠陀研究會評議委員，日本阿育吠陀協會理事，斯里蘭卡阿育吠陀學院院長，高野友梨美容學院專業講師。  
曾在美容、健康、化妝品行業中擔任顧問或講師。

上智大學外國語學院英文專業畢業後，進入佛教大學學習印度哲學。  
師從印度著名的瑜伽師導師沙吉難陀尊者（Swami Satchidananda）接受瑜伽訓練，獲得了瑜伽導師資格。  
曾擔任第24屆橫濱小姐，美國新奧爾良世界博覽會（河川博）接待員，日本瑜伽學會常任理事。  
幼年時期體弱多病，正是採用了自然療法和意念療法才得以康復，後來便以此為契機，在日本、印度、美國、澳大利亞、泰國、伊朗、中國等地鑽研自然療法，已從事了30餘年有關瑜伽的演講和指導工作。

主要著作有《奇跡般的抗老化體操—西藏體操和阿育吠陀瑜伽》《Spiritual（精神療法）減肥》，合著有《阿育吠陀入門》《印度的生命科學阿育吠陀》等。

繪者簡介江村信一 大阪出生。  
動漫形象設計師、Pastel Shine Art畫家。  
日本兒童出版美術家聯盟會員。

曾任三麗鷗（Sanrio）公司的動漫形象設計師。  
1984年創立了動漫形象專利設計工作室CIS，創作出D'BOY、U-17世界足球錦標賽吉祥物等約兩千種知名的動漫形象和商品，並演出日本放送協會（NHK）的《美麗工作室》節目。

著作有和宇佐美百合子合著的《打起精神來》《保持微笑》《做你自己》，和松下幸之助合著的《珍貴的東西》，和平松愛理合著的《讓自己幸福》，和野阪禮子合著的《笑容和感謝的魔力》，以及和Mai合著的《小小尾聲筆記》，和姬野友美合著的《改變不良心理習慣的訣竅》等書。

<<零基礎、超僵硬也能學會的小>>

書籍目錄

STEP 1 瑜伽的基本動作 瑜伽的基礎 1 大山式 2 鑽石式 3 大字式 4 蓮花式 5 放鬆式 Break 1 100%地活在當下吧！

STEP 2 親近太陽和月亮的瑜伽 問候太陽 1 合掌式 2 半圓式 3 前屈式 4 公牛式 5 臥犬式 6 點觸地式 7 獵犬式 8 臥犬式 9 公牛式 10 前屈式 11 半圓式 12 合掌式 Break 2 播種美麗的言語 從太陽到月亮 問候月亮 1 合月式 2 沐月式 3 半月式（一） 4 半月式（二） 5 半月式（三） 6 拜月式 7 神猴式 8 直棍式 9 潮汐式 10 波濤式 11 海浪式 12 巨浪式 13 神猴式 14 海浪式 15 拜月式 16 滿月式 Break 3 當你覺得「我受夠了」，想要退縮的時候…… STEP 3 向自然界學習的瑜伽 1 貓式（一）（伸懶腰） 2 貓式（二）（弓背） 3 貓式（三）（伸腿） 4 貓式（四）（平衡） 5 兔子式 6 烏龜式 7 魚式 8 眼鏡蛇式 9 蝗蟲式 10 駱駝式 11 鱷魚式 12 獅子式 STEP 4 平衡身心的瑜伽 1 拉伸後背式（前屈） 2 扭轉式 3 拉弓式（後屈） 4 背立式 5 鋤地式 6 開腳式 7 胎兒式 8 連續三角形式 9 大樹式 Break 4 從冥想中發現真我 STEP 5 呼吸法和冥想法的瑜伽 1 燃燒式呼吸 2 涼爽式呼吸 3 取得平衡的呼吸冥想（脈輪曼陀羅） 尾聲 心情填色圖

## <<零基礎、超僵硬也能學會的小>>

### 章节摘录

STEP 1 瑜伽的基本動作 練瑜伽與其說是為了使身體獲得超能力，不如說是為了在日常生活中能擁有更優雅的舉止和身姿。

瑜伽的基礎 瑜伽的招式，很多都像高難度的雜技動作，很多人誤以為如果身體不夠柔軟便不適合練瑜伽。

但如果知曉了練習瑜伽的真正目的，一定立刻就能明白，身體僵硬不會成為練瑜伽的障礙。

一邊調整心態，一邊直面自己的內心，在平緩的呼吸下練習瑜伽。

這樣一來，即使身體不能彎曲也一定能找到屬於自己的瑜伽之路。

讓我們從瑜伽的基本招式開始吧，只需站、坐、臥。

這些簡單的、日常的動作便是瑜伽。

放鬆式 改正容易緊張的習慣，放鬆緊繃的神經 宇宙中的萬事萬物都不強求掙扎， 只是單純的存在，不用特努力，自自然然的就很美麗。

但人們總是愛和他人一較高下、驕傲自大…… 試著心平氣和地打坐。

當你感覺到自己的存在，心情就會有所改變。

感覺不到就不會有變化。

無法放鬆也沒關係，能感覺到自己的緊張狀態也不錯啊。

將一隻腳的腳跟置於會陰穴，另一隻腳的腳跟也儘量貼近。

標準姿勢是兩腳跟相疊和會陰穴成一條直線。

按自己的能力來就好……太好了。

STEP 2 親近太陽和月亮的瑜伽 令身心舒暢、放鬆 太陽充滿了無限的能量。

陽光普照的時候，身體的代謝也會隨之加快。

暖洋洋的陽光可以幫助我們燃燒所攝取的食物熱量。

太陽代表著燃燒、力量、熱情。

讓我們與太陽為伴，練就一身能夠跨越所有逆境的勇氣和力量。

靜靜地懸掛在夜空中的月亮。

灑下一層透明的光芒，洗滌著萬事萬物的心靈， 帶給我們平靜、撫慰和潤澤。

她的存在令人讚嘆。

潮起潮落也和月亮息息相關。

沐浴在柔美的月光裡， 疲憊的身心得以滋潤，內心滿溢溫柔的情感。

問候太陽 使你精力充沛的瑜伽12式 太陽每年都以12種不同的相位迴圈出現。

在占星術中我們稱之為黃道12宮。

因此太陽式由12種招式組成。

早晨，面向東方練習效果絕佳。

另外，可以嘗試梵唱出聲。

吐氣：1, 3, 5, 8, 10, 12 吸氣：2, 4, 7, 9, 11 屏氣：6 問候月亮 令你變得溫柔和

藹的瑜伽16式 昨晚的月亮是什麼樣子？

繁忙的工作生活中，有些人可能無暇仰望星空。

在問候月亮的瑜伽招式中， 你會漸漸覺察到滿月、新月分別對身心有怎樣的影響。

合月式 夜空中的明月，淨化萬事萬物， 為世間帶來安詳與寧靜。

沐浴著寂靜的月光，輕柔地舒展身體。

動作像月亮那樣柔軟，將呼吸、動作和心靈三者融為一體。

1.以山式站立，在胸前合掌。

2.將合掌的指尖向外。

3.將合掌的指尖向上。

4.轉動指尖朝向自己。

腦海裡想像著月亮的樣子，自然協調呼吸和動作。



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>