

<<瑜伽经典体位>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽经典体位>>

13位ISBN编号：9787501971237

10位ISBN编号：7501971234

出版时间：2009-9

出版时间：轻工

作者：郑先红 编

页数：196

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>

<<瑜伽经典体位>>

前言

瑜伽 (yoga) 是印度的产物, 在印度梵文中有“结合”“连结”之意。

瑜伽本是一种通过修行而领悟宗教真理的方法, 其思想最早见于三千多年前的吠陀经典, 后由哲学家波颠阁利 (patanjali) 加工整理成《瑜伽经》, 流传后世。

瑜伽在印度宗教经典中多有记载, 它不单纯是一种修习大法, 也是一种健身方法, 是印度修道者的一种调息静坐的方法, 作为健身静虑之用。

据说南北朝时曾由印度传入中国。

传入中国后, 又有新的发展。

瑜伽与中国的气功有所接触, 彼此学习, 也是有可能的。

中国古代席地而坐, 箕踞谓之不恭, 固有盘坐习惯, 印度自古也是席地而坐, 至今如此。

印度瑜伽的静坐法, 与中国气功的双盘坐法也颇相似。

古代两国人民既有往来, 文化必有交流, 相互影响也是自然的, 其他方面也有不少例子。

瑜伽与气功, 是印度与中国两国人民各自的文化创造, 其目的是为了健康长寿, 造福于群众。

但练习时也应注意, 处理不当, 也有一定的危险, 切不可粗心大意。

郑先红女士对瑜伽练习到位, 获益匪浅。

此人热心, 愿做善事, 传教他人, 受到赞誉。

愿广大瑜伽练习者, 紧握要领, 不出差错, 终生受益, 这是我希望, 是为序。

<<瑜伽经典体位>>

内容概要

这本书里介绍了一百三十余种瑜伽体位法，可以看做是我和诸多瑜伽老师们多年的心得与感悟，内容由易到难，希望能给真正喜爱瑜伽的朋友们一些帮助。不过，请不要忘记，这些只不过是一种方法、一种工具而已，我也只是个“带路的人”。一旦你获悉生命的真谛，就可以摆脱书本的束缚，在瑜伽的道路上走得更深远，体验到更有趣、更有意义的变化。

<<瑜伽经典体位>>

作者简介

郑先红，北京大学健康管理课题组组长，清华大学高管培训特聘瑜伽师，北京体育大学原瑜伽培训部首席导师，东方瑜伽实用体系课程创始人，东南卫视《美丽佩配》特聘瑜伽老师，中国百佳魅力女性，东方瑜伽资深导师，东方瑜伽文化发展研究中心主任，在国内瑜伽界享有较高声誉。她所创编的东方瑜伽实用体系课程，已被用于清华大学、北京大学EMBA高级管理人员进修课程。东方瑜伽的师资培训工作，以全国高校教师和大学生为主要培训目标，在此基础上，她培养了大批优秀的高校瑜伽教师和教练，为世界性的瑜伽文化运动在中国教育界的发展起到了积极地推动作用。

<<瑜伽经典体位>>

书籍目录

瑜伽：让身心自由的艺术定义瑜伽解析8个瑜伽误区瑜伽历史：最古老的强身灵修术缘起——印度传承——西方瑜伽的兴起瑜伽在中国瑜伽流派三脉七轮：唤醒沉睡的能量体位法的由来体位法的6大益处安全习练，避免受伤充分了解自己的身体骨与关节肌肉肌腱和韧带必要的物质准备习练地点练习时间与时段沐浴练习前后的饮食服饰辅助工具的选购、清洁与保养这样习练最安全设定可行的目标搭配适合自己的练习套路两种选择：去瑜伽馆或跟随光盘练习练习光盘的选购避免“瑜伽病特殊情况下的习练从呼吸开始呼吸调控：体位练习的能量源腹式呼吸胸式呼吸完全呼吸喉呼吸Ujjayi Pranayama风箱调息Bhastrika清凉调息Sheetali经络调息Nadishuddhi130经典实用体位热身：舒展筋骨，避免拉伤1-2屈趾与旋趾3-4屈踝与旋踝5. 展臂式6. 束角式BaddhaKonasana7. 屈腕8. 旋腕9-10. 屈肘和旋肩11. 颈部运动12. 膝部运动13-18拜日十二式SuryaNamaskara放松体位19. 仰卧完全放松式Shavasana20. 仰卧屈腿转体式JatharaParivartanasana21. 鱼扑式MatsyaKridasana入定体式静态体位22. 简易坐Sukhasana23. 半莲花式Ardha Padmasana24. 吉祥式Swastikasana25. 全莲花式Padmasana.....前屈体位后弯体位扭转体位平衡体位倒立体位站立体位坐位体位仰卧体位俯卧体位蹲位体位跪立体位后记：不要再等待，现在就开始附录：缓解常见病症的特效体位

<<瑜伽经典体位>>

章节摘录

插图：误区2 瑜伽只适合女士练习瑜伽具有美容、排毒、减肥、塑形等众多功效，因此深受女士的欢迎。

但实际情况是，男人比女人更需要瑜伽。

在欧美国家，45%-60%

%的瑜伽练习者均为男士。

瑜伽在减压、健身方面的功效是广为人知的，现代社会发展迅速，生存环境以及竞争越来越激烈，人们已经饱尝了压力带来的各种疾病。

另外，瑜伽具有显著的理疗功效，所以适合各个年龄段的男女老少练习。

误区3 自己在家练习就可以许多瑜伽爱好者因为没有足够的时间去场馆练习或其他原因，喜欢在家里按照非专业光盘或书籍展示的图片依葫芦画瓢练习，这样是不可取的，特别是对于刚入门的初学者。正确的方法是，首先通过正确途径了解相关的瑜伽知识，掌握正确的呼吸法以及运动中呼吸规律的应用，关注身心感受，逐渐体验并理解瑜伽，并不仅仅是为了收获体位上的进步。

瑜伽学习者如果不了解自己，不知道身体的极限，就会陷入盲目练习的漩涡，增加受伤的概率。

误区4 练习不出汗效果就不好很多练习者瑜伽课后觉得不累，没有出汗，特别是入门阶段的学习。

其实，正确入门后，瑜伽课程的强度是可以自行控制的。

其他健身运动耗用体内大量氧气和机能，加重心脏和肺部负荷，仅提供肌肉和骨骼的物理效果，所以会大量出汗。

而瑜伽体式的练习目的在于发展身体、精神和心灵的和谐，强调用意念来控制 and 配合动作，强调呼吸方法。

它是慢慢地做，伴随放松和意守，配合呼吸控制意念，柔和地按摩内脏，刺激内分泌，放松紧张情绪，提升精神状态。

这样，人体由内而外都受到影响，神经系统、内分泌系统、内脏以及肌肉因受之影响而发挥功能。

最好的效果是练习后，觉得神清气爽，内心充满美好和幸福感。

如果只是身体的某一部分感觉好，出了一身大汗或者觉得头昏脑胀，肌肉酸痛或过度兴奋，都是身体受损的信号。

<<瑜伽经典体位>>

后记

常听别人这样说：“郑老师，瑜伽太好了，等有空的时候我一定好好练练……”在多年的教学中，这样的话听了无数遍，慢慢地便生出些感慨。

瑜伽练习就如同盖房子一样。

在建一栋房子前、需要画出蓝图，但只有蓝图没有行动，建筑永远只会停留在图纸上和建筑师的头脑中。

瑜伽练习者的学练计划如同画蓝图，开始训练则是着手动土开工。

把自己的想法（包括开始练习、改变自己、寻求必要的帮助等想法）付诸实践，并形成固定的习惯，是瑜伽练习的精髓所在。

只有想法不会成功想法只有在付诸实践后才会体现出价值。

一个正在实施的平凡想法比一堆保留到“某一天”再去实施的卓越创意更有价值。

所以，如果你有了学练瑜伽的想法，那就做一些与之相关的事吧。

例如，观察一下自己的呼吸，舒服地伸展肢体，或者购买一本瑜伽指导教材或者示范光盘。

不用等到所有条件都完备如果要等到所有条件都完备，你可能永远不会开始练习瑜伽，因为总是会有一些不尽如人意的地方，“没关系，不影响什么”——生活中很多时候要这样想。

在真实的世界里，没有完美的一刻以供开始，最佳的开始是上一个时刻，次佳的开始是此刻！

成为一个行动派实践比思考更能成就事情，虽然我们离不开思考。

现在，翻开这本书，看看哪些是可以立刻模仿的，例如：盘腿坐下，随着吸气举臂，从骨盆开始弯曲做前屈的动作……从基本的呼吸配合简单的体位入手，你的学练会简单又容易得多。

再仔细理解一下文字，重复一遍，体会一下有什么不同，尽量感受到那种舒然的美好。

用行动战胜懒惰和焦虑即使是最出色的演说家，在上场前那段等待的时间里也会焦虑、紧张和担忧，尽管他不希望这样。

而一旦开始演讲，他们就会泰然自若。

行动是医治恐惧的良药。

万事开头难，一旦瑜伽练习进入正轨，你将建立起自信，习练也会变得越来越容易。

创造力源于不间断的练习如果你苦苦地等待灵感光临，恐怕永远无法组合出适合自己的瑜伽练习。

用不间断的练习来代替等待吧，你只需紧紧跟随自己的感受，移动和舒展肢体，在习练中聆听内心的声音。

很快，你就会抓住自己的节拍，并欢欣鼓舞。

活在当下，享受美好将注意力集中在当下的行为上，内心保持空灵沉静，细细地品味瑜伽带来的无拘无束、优雅和愉悦，瑜伽就会成为美好生活的一部分。

<<瑜伽经典体位>>

媒体关注与评论

由简单到复杂，从理论到实践，这是一本任何人都可以修习的经典瑜伽自学教程。

——中国经济外交编辑部主任 焦晨健康的身体，清醒的头脑，愉悦的心情，充沛的活力，饱满的精神……以上这些，皆是瑜伽的恩赐，也是郑先红等老师奉献给读者的珍贵礼物。

——北京联合大学体育部 武淑香通过修习书中循序渐进的体位法，习练者收获的不仅仅是健康，更重要的是身体、精神和心灵的和谐、平衡与自由。

——首都师范大学体育部 简晓青

<<瑜伽经典体位>>

编辑推荐

《瑜伽经典体位)》是北京大学、清华大学、北京体育大学使用瑜珈教程，郑先红老师亲身示范。

<<瑜伽经典体位>>

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>