

<<让瑜伽更容易>>

图书基本信息

书名：<<让瑜伽更容易>>

13位ISBN编号：9787506447881

10位ISBN编号：7506447886

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：林晓海

页数：179

字数：100000

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>

## <<让瑜伽更容易>>

### 内容概要

每一个修习瑜伽的人，都希望自己能做出标准、优美的瑜伽动作，然而有些瑜伽动作，即使对于身体条件最好的初学者来说，也很难在没有帮助的情况下做到。

古代瑜伽修行者曾使用圆木、石头和绳索等工具来帮助自己练习和保持体位，瑜伽大师艾扬格借鉴先贤们的经验，创造了一些借助瑜伽辅助品使体位练习更轻松并且不易产生疲劳、发生意外的方法。

通过采用这些方法，能使广大瑜伽初学者更好地掌握这一健身运动，这也是出版本书的宗旨所在。

真诚地希望广大瑜伽爱好者通过学习本书中介绍的知识，在瑜伽修行之路上走得更轻松、更遥远...

...

<<让瑜伽更容易>>

作者简介

Ram Lin 林晓海 · 资深瑜伽导师 · 印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师 · 蝉舟瑜伽馆教学总监 · 蝉舟瑜伽研发组学术带头人, 主持多项专题及特色课程的编排与设计开发 · 国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师 · 国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师 · 《健与

## &lt;&lt;让瑜伽更容易&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 瑜伽概要 瑜伽——古老与时尚兼备 瑜伽学派探秘 用辅助品练习瑜伽 瑜伽——爱上它的5个理由 瑜伽——塑造活力·智慧·优雅的你 瑜伽与压力——生活中找瑜伽，瑜伽中寻生活 初学者如何上好瑜伽课 初学者最容易犯的错误Part 2 瑜伽精义 瑜伽调息法——呼吸也大有讲究 脉轮——控制身体平衡的能量中心 冥想——提升专注力的有效途径 体位——在拉伸与收缩中提升身心灵 放松——高效而全面的减压 瑜伽饮食——戒律与营养兼顾 生活习惯——瑜伽修行者该做的与不该做的Part 3 用辅助品练瑜伽 体位与工具 稳定山式 手臂伸展山式 手指交叉山式 双手合十山式 牛面山式 手臂相扣山式 面朝下双腿背部伸展式 三角伸展式 侧角伸展式 半月式 加强前伸展式 加强分腿伸展式 下犬式 正坐式 面朝上屈膝单腿前伸展式 束角式 双腿交叉式 完全船式 英雄式 坐角式 双腿背部伸展式 头触膝式 面朝下双腿交叉式 面朝下英雄式 躯干伸展式 脊柱扭转式 站立脊柱扭转式 英雄坐脊柱扭转式 椅上躯干扭转式 肩倒立式 犁式 倒转棍棒式 倒湖式 完全桥式 仰卧大脚趾式 仰卧束角式 卧英雄式 骆驼式 与自然相反的调息 喉呼吸法 摊尸式Part 4 Ram 老师瑜伽回答 初识瑜伽可能遇到的问题 练习瑜伽一段时间后你可能遇到的问题 有关健康的疑虑附录 瑜伽对症调养一览表 第一节 心血管循环系统 第二节 呼吸系统 第三节 消化系统 第四节 泌尿系统 第五节 内分泌系统 第六节 免疫系统 第七节 肌肉、骨骼、关节 第八节 皮肤 第九节 大脑和神经系统 第十节 女性健康 第十一节 男性健康

## <<让瑜伽更容易>>

### 编辑推荐

真诚地希望广大瑜伽爱好者通过学习《让瑜伽更容易:用辅助品练瑜伽》中介绍的知识,在瑜伽修行之路上走得更轻松、更遥远。

<<让瑜伽更容易>>

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>