

<<瑜伽练习完全手册>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练习完全手册>>

13位ISBN编号：9787533534639

10位ISBN编号：7533534638

出版时间：2010-1

出版时间：福建科技

作者：郑影

页数：113

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>

## <<瑜伽练习完全手册>>

### 内容概要

这本书中，大部分都是瑜伽的最基本姿势，但是有很多非常重要的提醒和要点，你必须去注意。也许你的身体是强壮并柔韧的，那么请不要在练习中带有强烈的好胜心和自满的情绪；也许你的身体是僵硬虚弱的，你可以注意配合使用辅助工具。

本书所提供的同一体式的不同练习技巧，就是为了传达——瑜伽体式没有唯一的标准，在你能力范围内就是你的标准。

瑜伽的练习，只有体验、调整、观察和倾听，从中找到感觉。

希望你在读完这本书后，能对瑜伽有更新、更深的体会——原来人人都是可以练习瑜伽！

<<瑜伽练习完全手册>>

书籍目录

PART 1 A、什么是瑜伽？

B、现代哈达瑜伽 C、进入瑜伽的第一扇门——体式 D、练习瑜伽的6个要领 E、练习前你要准备什么？

PART 2 A、至关重要的祛风系列 1.颈部活动 2.腕部活动 3.肩关节活动 4.脊柱猫伸展式 5.髋部活动 6.膝关节活动 7.脚踝活动 B、核心的力量 1.仰卧起坐 2.仰卧上抬腿 3.船式 C、强壮你的根基——站立体式 1.山立式 2.双角式 3.三角式 4.加强侧伸展 5.幻椅式 6.起跑式 7.树式 8.战士2式

9.三角侧伸展 10.战士1式 11.英雄式 D、绽放的莲花——打开髋部的练习 1.快乐婴儿 2.单侧锁腿式 3.仰卧上抬腿 4.仰卧上抬腿外展 5.阿南式 6.鸽子式 7.束角式 8.坐角式 9.婴儿式 E、没有隐藏的心——开肩的练习 1.站立开肩 2.下犬式 3.针对肩部的动态练习 4.牛面式 5.骆驼式 6.桥式

7.有支撑的后弯放松 F、拜日式 1.拜日A 2.拜日B 3.传统哈达拜日 4.挺尸式PART 3 A、简单易行的舒展练习 1.树式 2.鹰式 3.双角扭转 4.战士2式 5.三角侧伸展 6.加强脊柱前曲式 7.下犬式 8.坐山式 9.船式 10.骆驼式 11.头碰膝前曲伸展坐式 12.头碰膝扭转前曲伸展坐式 13.半鱼王式 14.背部伸展前曲坐式 15.眼镜蛇式 16.蝗虫式 17.弓式 18.犁式 19.肩倒立 20.喷泉式 21.桥式 22.鱼式 23.仰卧扭转 24.锁腿式 25.挺尸式PART 4 体式之王——头倒立 上轮式欣赏

## <<瑜伽练习完全手册>>

### 章节摘录

#### PART 1A、什么是瑜伽？

Yoga来自梵文的yuj，是一个发音，意思是一致、结合、连接。

瑜伽通常被翻译为“个人灵魂与宇宙灵魂的结合”，是通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。

或者通俗地说，它是通过实现身体和意识、灵魂的连接，使我们真正成为可以掌控自己心智头脑的主人。

瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，它集合了哲学、科学和艺术。

它建立在古印度的哲学体系基础上，是印度文化的重要组成部分。

1 历史冥想瑜伽修行者的形象开始于印度西北部恒河流域的文明社会，有六七千年的历史。

关于瑜伽的最早的书面记载出现于《梨俱吠陀》（编于公元前1500年到公元前1200年的法典），但在此之前，口头的传播至少有一千年的时间。

最早对瑜伽的原则和目标进行推理性、全面描述的是创作于公元前700年到公元前300年的《奥义诸经》。

该书是对吠陀经的总结，所以又被称为吠檀多（吠陀经是精神智慧的传统丰体）。

2帕坦伽利的《瑜伽经》《瑜伽经》大概可以追溯到公元前200年。

帕坦伽利因为这部作品而被称作瑜伽的创始人。

作为对瑜伽的论述，《瑜伽经》建立在数论哲学流派和毗耶娑的印度经文的基础上，是印度经文中的主要著作，是瑜伽体系的基础，被称作王瑜伽。

这部圣经向我们提供了有关阿斯汤噶瑜伽这一流行术语的最早介绍。

阿斯汤噶在字面上翻译为“瑜伽的八分支”，分别为：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、总持、冥想和三摩地。

瑜伽虽有数千年的历史，但是系统和全面解释瑜伽是从帕坦伽利开始的。

瑜伽从产生之初就是一种保持健康的科学，而不是治愈疾病的方法。

当瑜伽和一些治疗方法相结合时，它可以增强那些治疗方法的效果并提高效率。

瑜伽可以减轻压力、平静大脑、提高活力，从而促进健康，带来幸福和长寿。

<<瑜伽练习完全手册>>

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>