

<<简易健康瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<简易健康瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533753405

10位ISBN编号：7533753402

出版时间：2012-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：K.N.潘达

页数：72

字数：86000

译者：张朝晖

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>

<<简易健康瑜伽>>

内容概要

根据世界卫生组织所下的定义，人类健康指的是身体、心理、情绪、精神的健康。人类只有在身体、心理、情绪、道德、精神领域达到平衡时，他们才能享受身心健康。现代人总在追逐物质利益，但物质利益的取得常需要付出健康代价。很多疾病和体内代谢紊乱是由于杂乱思绪、不良行为、缺乏锻炼、错误饮食习惯、不良生活方式等造成的。这些个人的问题可通过K.N.潘达编著的《简易健康瑜伽》一书所介绍的瑜伽健身法以及生活中注意饮食而得到解决。

<<简易健康瑜伽>>

书籍目录

- 一、瑜伽
- 二、瑜伽的种类
 - 1.持戒
 - 2.精进
 - 3.调身
 - 4.调息
 - 5.摄心
 - 6.凝神
 - 7.冥想
 - 8.三摩地
- 三、内在净化
 - 1.催吐术
 - 2.洗鼻术
 - 3.布带净胃术
 - 4.压胃术
 - 5.净额术
 - 6.洁肠术
- 四、其他洁净法
 - 1.洗胃术
 - 2.火的扩张 / 单腿头倒立和单腿绕头式
 - 3.摩腹术
 - 4.净目术
- 五、瑜伽的益处
- 六、瑜伽姿势
 - 1.莲花式
 - 2.金刚坐式
 - 3.至善坐式
 - 4.双腿拱背伸展式
 - 5.锁腿式
 - 6.莲花支持式
 - 7.蝗虫式(第一部分)
 - 8.蝗虫式(第二部分)
 - 9.蝗虫式(第三部分)
 - 10.船式
 - 11.鱼式
 - 12.弓式
 - 13.侧犁式
 - 14.眼镜蛇式
 - 15.轮式
 - 16.完全休息式
 - 17.蝗虫式变体
 - 18.鱼王式
 - 19.半鱼王式
 - 20.狮子式
 - 21.瑜伽身印式

<<简易健康瑜伽>>

22. 婴儿放松式 / 兔式
 23. 骆驼式(第一部分)
 24. 骆驼式(第二部分)
 25. 牛面式
 26. 青蛙式
 27. 卧龟式
 28. 头至膝盖式 / 单腿坐式体前屈式
 29. 坐立前曲扭转式 / 背部前曲伸展坐式
 30. 前弯开展变化式
 31. 椅式
 32. 鸭行步式
 33. 山式
 34. 风吹树式
 35. 双角犁式 / 束角式
 36. 卡拉巴哈拉瓦式
 37. 腰扭转式
 38. 神圣菩提树姿势
 39. 拜日式(姿势1)
 - 拜日式(姿势2)
 - 拜日式(姿势3)
 - 拜日式(姿势4)
 - 拜日式(姿势5)
 - 拜日式(姿势6)
 - 拜日式(姿势7)
 - 拜日式(姿势8)
 - 拜日式(姿势9)
 - 拜日式(姿势10)
 - 拜日式(姿势11)
 - 拜日式(姿势12)
 40. 肩倒立式
 41. 飞机式
 42. 伸展青蛙式
 43. 卧金刚坐式 / 卧英雄式
 44. 巴哈拉瓦式
 45. 半蝗虫式
 46. 脸向上背部伸展式
 47. 拉弓式 / 弓箭式
 48. 头部倒立式
- 七、气息 / 息风
- 八、调息法
1. 圣光调息修炼法 / 交替呼吸法
 2. 自然顺序呼吸控制法
 3. 卷舌清凉呼吸控制法
 4. 翘舌呼吸法
 5. 蜂鸣呼吸法
 6. 风箱式呼吸法
 7. 喉头呼吸法

<<简易健康瑜伽>>

8.清理经络调息法

9.昏眩式调息法

10.漂浮式呼吸控制法

九、大笑

十、收束法

1.锁住下颌

2.根基锁定

3.提升下腹部

十一、手印 / 身印

1.降魔手印

2.地印 / 母亲大地印

3.大手印 / 大无畏印 / 流体手印

4.气手印

5.属亚手印

6.拜日手印

7.明目手印

8.强心手印

9.抗感手印

10.山姆巴乌手印

11.母马式

12.乌鸦式

13.提肛契合法

14.瑜伽身印

15.胎息手印

16.勇者瑜伽身印

17.鼻尖凝视法

18.向天契合法

十二、瑜伽放松术

十三、冥想

<<简易健康瑜伽>>

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>