

<<塑身健康瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<塑身健康瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538161649

10位ISBN编号：7538161643

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：成濂雅春

页数：119

译者：霍晓伟

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>

## <<塑身健康瑜伽>>

### 前言

正确的呼吸是健康的根本，是美丽的源泉，是长寿的秘诀。

但是，大多数人都不了解正确的呼吸对我们真正重要的意义在哪里。

古代的瑜伽修炼者发现呼吸有无穷的力量，创造了很多呼吸的技巧与方法，并称之为“呼吸法”。

虽然瑜伽中包含了许多颇有难度的呼吸法，但并不意味着呼吸法掌握得越多越好，与掌握多种呼吸法相比，如何保持缓慢而稳定的呼吸才是最重要的。

另外，通过瑜伽呼吸法的练习，我们还可以培养良好的心态。

工作、应酬、家庭……生活中我们面临着各种各样的压力，甚至有时我们会遭遇各种意想不到的突发事件（事故），而在此时，如果我们只是一味忐忑不安，或者抱头苦思，是解决不了任何问题的。

其实，遇到这种情况时，我们应该做的是立即让自己镇定下来。

换言之，就是“让呼吸和情绪平稳下来”。

人生的各种际遇，都需要我们从容面对。

掌握正确的呼吸法。

是让我们能够以镇定从容的最佳状态度过一生之中每个难关的最佳手段。

本书列举了大量呼吸法的技巧。

其中一部分呼吸法的技巧是笔者在喜马拉雅山修行瑜伽时总结得出的精华。

希望您能够通过阅读本书掌握一些正确呼吸的要领，并祝您的生活充实、愉快。

## <<塑身健康瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽意为“结合”，提倡人体自身与周围环境的和谐统一，使心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。

本书从正确的呼吸法、基本坐姿、基本休息法，到净心、塑身和美肌效果显著的瑜伽动作，共介绍740个经典瑜伽体式，并全部收录在长达80分钟的DVD光盘中。

正确的呼吸法配合简单的瑜伽动作，集中意识，跟随本书一同领略瑜伽的独特魅力和超强的修神、塑身的神奇效果吧，让你从心灵到身体都焕发无限魅力。

## <<塑身健康瑜伽>>

### 作者简介

成濑雅春，瑜伽修行者、资深瑜伽指导人。成濑瑜伽集团主办人，倍音声明协会会长，朝日文化讲师，自1976年起开始指导瑜伽练习，1977年2月首次出访印度，其后数十次到印度、中国西藏等地访问。

通过自学体会出了觉醒技法和观息冥想法2001年荣获全印度密教协会授予的瑜伽行者

## &lt;&lt;塑身健康瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 本书的使用方法 呼吸法三原则 附赠DVD的观看方法 第一章 基本的坐姿与休息法 基本的坐姿——安乐坐 基本的坐姿——金刚坐 基本的休息法——死者式 专栏 集中意念呼吸 第二章 打造丰富的内心世界 打造丰富的内心世界 恢复身体的活力——胜利呼吸法 集中注意力——头盖光明净化法 舒适的呼吸法——安乐呼吸法 增强活力——右鼻呼吸法 消除烦躁情绪——左鼻呼吸法 专栏 醒来后的10次呼吸法 第三章 塑造健康的体魄 塑造健康的体魄 净化身体内部——呼吸道净化呼吸法 排毒养颜功效——净化呼吸法I 排毒养颜功效——净化呼吸法II 促进血液循环——活动脚腕练习 活跃全身细胞——脚腕的运动 缓解压力——下部呼吸法 伸展背部肌肉——半鱼主式 调节腹部功能——中部呼吸法 塑造年轻体态——献身猿式 消除肩部疲劳——上部呼吸法 增强身体柔韧性——合掌式 祛除病根——外部完全呼吸法 治愈便秘顽症——婴儿式 提高免疫力——弓式 矫正扭曲的骨骼——腰部回转练习 锻炼腹肌与背肌——马式 矫正歪曲的骨盆与脊柱——四角式 专栏 锻炼心肺机能 第四章 塑造完美身材

## <<塑身健康瑜伽>>

### 章节摘录

插图：虽然呼吸法没有过滤空气以使我们吸入洁净空气的功效，但是，如果人们缓慢而有节奏地呼吸，即使吸入不洁净的空气。

也可以达到保持体内洁净的效果。

强调要缓慢呼吸是因为只有缓慢而有节奏的呼吸，才能在呼吸的同时吸入能量。

人体吸入能量。

身体就会自然而然变得健康而有活力。

例如，感冒对于年轻人是无关紧要的“小毛病”，但是，对于身体衰弱的老年人来说它可能是致命的疾病。

而吸入普拉纳能量正是让人们远离细菌、病毒等有害物质的侵害，从而达到身体健康的最有效的方法。

总之。

缓慢而有意识地呼吸才是呼吸法最重要的精髓。

身体状况不佳时不宜进行动作幅度偏大的瑜伽体式练习，但是，进行呼吸法的练习却是有益无害的。

体内氧分不足，会导致废弃物积存于体内。

此时进行完全呼吸法练习，可以帮助人们向体外排出毒素，补充氧分。

令人神清气爽，精神焕发。

但是，并不是所有的呼吸法都可以在身体状况不佳时练习。

比如说短促的呼吸或用力的呼吸就不适宜在身体状况欠佳时练习。

切记此时一定要选择慢节奏的呼吸法来练习。

## <<塑身健康瑜伽>>

### 编辑推荐

《塑身健康瑜伽》：净心 / 塑身 / 美肌 / 经典瑜伽瑜伽1天1练，强效美肌塑身秘诀一网打尽诠释瑜伽的真谛 享受平凡的幸福与快乐消除腿部浮肿——倒转式收紧腹部——瑜伽的象征打造完美曲线——耳压式让眼神充满魅力——眼睛的运动塑造匀称身材——风箱呼吸法翘臀效果——猫式丰胸效果——八支式美肌效果——向上完全呼吸法瘦腿效果——板凳平衡式瘦臀效果——桥式

<<塑身健康瑜伽>>

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>