

<<林敏生活瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<林敏生活瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122100795

10位ISBN编号：7122100790

出版时间：2011-2

出版时间：化学工业出版社

作者：林敏 著,周涛 摄影

页数：115

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>

<<林敏生活瑜伽>>

前言

你好吗？

有缘遇见这本书的朋友。

谢谢你有耐心拿起这本书，请不用把这本书当成教材，把它当成朋友吧！

我能和有缘相遇的朋友分享的只是非常非常少的一点点瑜伽经历，是我的心意，是美好的愿望，也是健康、简单的分享！

轻松的翻翻，或许能找到一点点共鸣，或许对你的生活有一点点调剂的作用。

瑜伽不只是一个小时的姿势练习，也不只是打坐冥想，更不只是某个特定时间里的修炼，瑜伽是一天24小时的体验，一年365天的感受和体会，瑜伽是一年四季的生活。

瑜伽体式优雅、美丽，充满力量，她让人们压力减小、生活变得简单，心情变得安宁、平静，我敢说：无论你从什么时候开始练习，30岁、40岁、50岁、60岁。

。

都不晚，我常半开玩笑半认真的跟学员们说：从什么时候你开始瑜伽，你的年龄就会停留在什么时候。

许多练习瑜伽的人们都会发现，通过系统、规律的练习，自己会比周围不练习的同龄人显得更加年轻、有活力。

人们会在几天的时间中感觉到精力倍增，随着精力的增长，同时也能感受到自己的意识变得更加敏锐，工作效率更高，更加赋有创造力、生活更加完善。

瑜伽也许不能让你变得更加有钱，更加有地位，而它能让你活得更更有质量。

我们在这里借大自然四季的变迁来了解自己的身体，用我们的身体来迎合四季的变迁，再用瑜伽帮助我们明白如何让身体和这不断轮回、变迁的四季好好相处、好好生活。

但愿人们能通过坚持不懈的瑜伽感受到自己的幸福和快乐！

幸福有时真的很简单，只要我们不贪心，随时随地都能看到幸福的身影，它就在那里看着我们，瑜伽是来帮助我们擦亮眼睛的工具，帮我们看见眼前的幸福生活。

只要简单的转个身、留心看一眼，我们就能和幸福手牵手度过一个又一个美丽的日子！

我很高兴做这件有意义的事情，因为，我想与你分享。

对于瑜伽博大精深的奥妙来说，我也只是个普通的初级习练者，我热爱生活，生活中也会遇见各种烦恼和痛苦，但曾经一次和Master Kamal的通话时他的说话让我记忆深刻，他说：把生活当成一个大花园吧，总是会有一些花会因为各种原因凋谢、枯萎，但是没有关系，还有满园的春色在等着我们，好好享受吧！

用这些话和大家共勉！

<<林敏生活瑜伽>>

内容概要

这是最简单有效的塑型、瘦身、缓解压力的瑜伽！

都市生活压力越来越大，疲劳、抑郁、焦虑、失眠，甚至躯体的疾病困扰着越来越多的白领，每个人都在寻求解决的办法。

其实办法很简单，就是马上开始和林敏老师一起享受瑜伽，用瑜伽的身心灵修炼法强健身体，排解压力，让我们享受简单快乐的生活方式！

瑜伽是不断挑战身体与心理的练习，美丽的林敏老师似乎有一种魔力，她会让练习者坚持下去，从而不断净化身体和心灵！

难怪全中国各地都有她无数的簇拥者和受益者，包括各行各业的名人、大学教授、公司高级白领、在华各国人员，更有无数的瑜伽教练聆听她的指导！

书中更附赠非常难得的林敏亲自教授的“四季瑜伽练习”光盘，包括一年四个季节的瑜伽练习方案，让大家能根据季节的变化和个人的能力制定自己的瑜伽计划。

<<林敏生活瑜伽>>

作者简介

林敏，首届健身产业风云榜十大明星教练之一·中国国家乒乓球女队瑜伽教练·亚洲运动及体适能专业学院瑜伽导师·Kryoga节奏瑜伽培训师·阿迪达斯公司签约资深瑜伽导师·美国Exercise TV合作教练·《时尚健康》、《健与美》等多家时尚和体育杂志专栏作者1993年开始研习瑜伽，1996年开始从事瑜伽教学工作，多次前往印度及世界各地研修深造，在国内外推广瑜伽并长期从事瑜伽教练培训工作。

2006年开始编排adilibría(身心平衡课程)，在亚太地区得到广泛推广。

<<林敏生活瑜伽>>

书籍目录

第一章 瑜伽是生活方式

- 一、停下脚步，享受当下
- 二、身体就是一个小宇宙
- 三、吸取了大自然无限能量的瑜伽体式

第二章 寻找最适合自己的瑜伽之路

- 一、不同的瑜伽体系只是通向安宁、健康的不同道路
- 二、家中的瑜伽生活
- 三、面对瑜伽伤害

第三章 瑜伽体式

- 一、基础体式
- 二、收束法
- 三、顺应每个季节的拜日式

第四章 了解自己的能量特质

第四章 四季瑜伽练习计划

第一季：充满生机的春季

第二季：热情奔放的夏季

第三季：成熟稳重的秋季

第四季：安静含蓄的冬季

第五章 瑜伽放松

放松方式一：单一目标

放松方式二：情绪、意识的调整 and 意识目标的转移

放松方式三：体式中的适度控制

放松方式四：呼吸

放松方式五：倒转及其变形体式

第六章 瑜伽与精神压力

- 一、压力的来源
- 二、瑜伽精神减压对策
- 三、远离抑郁情绪
- 四、专注与控制：简单的冥想技巧

<<林敏生活瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<林敏生活瑜伽>>

媒体关注与评论

林敏是ExerciseTV的第一位中国教练，她所倡导的“人人都能练瑜伽”，与ExerciseTV“健身无处不在”的理念不谋而合。

健康生活是人心中的绿色种子，期待林敏的瑜伽之风吹过每个人的心田，开出美丽的花。

——ExerciseTV（美国《时代周刊》2010年全球最佳网站50强）

<<林敏生活瑜伽>>

编辑推荐

《林敏:生活瑜伽》：四季瑜伽计划+身心灵全面维护

<<林敏生活瑜伽>>

名人推荐

一直认同瑜伽是一种生活方式，所以《时尚健康》在和林敏的合作过程中也一直体现瑜伽在生活方方面面的应用。

开始学习瑜伽的时候，你可能只是将它作为手段，用它提升精力、放松精神、保持健康、美化身体，渐渐地你感觉到身心向着正向的方面发展，正如《林敏：生活瑜伽》一书所传达的理念——平和的心态，合理的生活。

如果你曾经跟随林敏学习瑜伽，你会发现瑜伽具有柔软的力量，或者就是一种有力量的柔软，好像刚柔并济的人生态度。

——《时尚健康》执行出版人、主编 孙雅君林敏在这几年中担任中国国家乒乓球女队的瑜伽训练工作，尤其在2008年北京奥运会封闭训练期间，她安排的瑜伽训练计划深受队员们的喜爱。

希望更多的人能受益于林敏的瑜伽教学！

——中国国家乒乓球女队总教练 施之皓林老师的这本书不仅仅是教我们练习瑜伽动作，更多的是让大家通过瑜伽练习更了解自己。

在这个竞争非常激烈的环境中，我推荐大家看看这本书，希望能给你们带来一些轻松的心情。

让我们一起努力，给自己的心灵找到一片纯净的天空。

——乒乓球大满贯得主 王楠书籍是导师，也是指引我们的方向。

我相信这本精彩的书，将可以激励并改变许多人的生活态度，让生活更加美好。

我为你感到骄傲！

我最珍爱的就是“节奏瑜伽”，你是它最优秀的传承者。

我非常庆幸，在我的身边能够有你这么出色的学生。

——节奏瑜伽创始人和首席执行官 Kamel

<<林敏生活瑜伽>>

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>