

<<活力瑜伽轻松练>>

图书基本信息

书名：<<活力瑜伽轻松练>>

13位ISBN编号：9787501960613

10位ISBN编号：7501960615

出版时间：2008-1

出版时间：轻工

作者：佩格勒姆

页数：114

译者：韩月琴

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>

## <<活力瑜伽轻松练>>

### 内容概要

瑜伽可以帮助你在中老年时依旧保持健康和青春活力。

朱丽叶·佩格勒姆(Juliet Pegrum)认为任何人都可以练习瑜伽,而不论其年龄或身体状况如何。

很多瑜伽动作经调整有助于防止拉伤,有些组合动作有助于减缓常见的衰老问题。

在晚年练习瑜伽有很多好处,包括促进血液循环和增强关节稳定性等。

根据你的柔韧性,尝试多种动作,可以借助椅子、墙、绷带和其他辅助物,这样会使动作容易些。

练习另一组动作可以保持、提高关节的灵活性。

当我们变得不太活跃时,关节自然开始僵硬,限制了我们活动的范围。

练习特定动作可以帮助你保持身体平衡;其他动作对打开髋关节和强壮脊椎很有用。

本书也包括一系列有助于减轻病痛(从心脏病到更年期病症)的动作。

另外,这本书还介绍了去除体内消极能量的呼吸练习,提供了保持均衡健康生活的饮食信息。

## <<活力瑜伽轻松练>>

### 作者简介

朱丽叶·佩格勒姆从1984年开始就一直练习瑜伽。  
1994年她遇到瑜伽大师Shri Pattabhi Jois，后者介绍她加入其创建的Ashtanga系统。  
佩格勒姆向成人和孩子教授瑜伽，曾在纽约（她生活和工作的地方）、印度和智利做过示范。  
她写有Ashtanga Yoga、Hatha Yoga、Kid Yoga等。

<<活力瑜伽轻松练>>

书籍目录

简介第一章 利用辅助物练习瑜伽第二章 保持关节健康第三章 站立第四章 髋关节姿势第五章 背伸姿势第六章 倒立第七章 预防疾病的瑜伽练习

<<活力瑜伽轻松练>>

章节摘录

插图

## <<活力瑜伽轻松练>>

### 编辑推荐

尽管本书中所介绍的瑜伽姿势比较温和，几乎适合人人练习，但是作者和出版社仍然希望，读者要先了解自己的身体限度，以便做这些姿势的日寸候不至于伤到自己。

像制订其他的运动健身计划一样，开始这些瑜伽练习之前应先征得医生的同意。

如果你总是感到下背部疼痛，那么在家自行练习幕币中瑜伽姿势之前，一定要先向医生或者向已经取得专业资格的瑜伽教练咨询。

如累身体状况允许，而且你也决定要开始练这种瑜伽，那么在练习时就要特别留心自己的脊椎状况。练习时，你可以在膝下垫一条卷起的毯子或用几个靠枕来调整下背部的感觉，这样做对于所有的卧姿都是有好处的。

<<活力瑜伽轻松练>>

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>