第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501973620

10位ISBN编号：7501973628

出版时间：2010-1

出版时间：轻工

作者：韩俊

页数：157

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

前言

说到抱朴守真的价值取向，崇俭抑奢的生活信条，慈爱和同的处世方式，顺应自然的行为原则，大家想到的可能是中国　　传统的儒、释、道哲学。
其实，古老的东方哲学形同一脉，源自印度的瑜伽同样以超然的生活态度给人们指出、了一条心路，启迪我们重新认识自我，正确处理人与人、人与社会、人与自然之间的关系。
不同的是，瑜伽更有本领把深邃的哲理智慧以人们乐于接受的方式导人生活，让我们在不知不觉问趋近那些大道微义。
比如瑜伽体位，就是这样一种让人喜闻乐见的形式。
我们在姿势的流转间收获健康，培养气质，赢得美丽，同时舒缓了负面　　情绪，言行举止更为端正。
有过练习经验的朋友都会发现，一段时间后，心态变好了，心胸更宽广了。
当我们变得可亲，世界也就变得可爱，正因为这些良好的改变，我们会发现周围的一切开始变得美好。

内容概要

这本书里，我尽力秉承瑜伽的平易宽和，令厚重的经典回归生活。
为方便练习，我将常用的体位法组合成入门、初级、中级、高级四组，可以分别作为四套完整的瑜伽体位课（当然，要在将每个动作熟练掌握后才能进行）。

让我们从体位练习中，认识瑜伽是怎样将生理、医理、生活哲学完美地融合，体会瑜伽如何改掉令我们衰弱与不安的坏习惯，感悟瑜伽如何引导我们顺应自然。

作者简介

韩俊，禅悦国际瑜伽中华区教学总监，中国瑜伽式管理培训第一人，《都市女报》瑜伽栏目撰稿人。结缘瑜伽20余年，致力于瑜伽事业的推广和普及，参与并运作禅悦瑜伽项目，作为唯一被团中央、中国劳动社会保障部、中国消协共同推荐和推广的瑜伽项目代表，其倡导的健康新理念，为瑜伽在中国大陆的推广起到了积极作用。

多次组织大型瑜伽培训活动，并独创性将瑜伽融入企业管理中，目前，已为多家跨国公司及国内著名企业进行过瑜伽式管理培训课程，其指导研究的多项课题得到国家有关部门的重视。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

瑜伽　受益终生的完美运动
　穿越5000年的生活艺术
　瑜伽带给生活的启示
　正确定义瑜伽
　解构瑜伽八支
　从初学到高手的三个阶段
初学者　这样开始
　了解自己
　找到适合的瑜伽流派
　必要的准备
　循序渐进，安全第一
　避开7个瑜伽误区
　暖身运动
　　手部练习（Hand Exercises）
　　变体山式（Parvatasana）
　　变体肩旋转式（Shoulder Gyration）
　　肩肘功（Elbow Exercises）
　　单臂风吹树功（Tiryaka Takasana Ⅰ）
　　半闭莲变体（Ardha Padmasana Ⅱ）
　　脚部练习（Toe Exercises）
　　膝旋转弯曲式（Knee Rotation&Flexing　Exercises）
　　半莲花膝部练习（HalfLotus Knee Exercises）
　　单腿背部伸展式（Jana Sirsasana）
　　休息充分，能量充盈
　　仰卧放松功（Savasana）
　　瑜伽休息术（Yoga Nidra）
　　收功唤醒
入门　适合所有人的10个简易姿势
　山立功（Tadasana）
　颈功（Neck Exercises）
　肩旋转功（Shoulder Gyration）
　腰转动功（Kati Chakrasana Ⅱ）
　克尔史那姿势（Krsnasana）
　简易双角式（Ardha Dwi Konasana）
　弦月式（Ardhachandrasana）
　怪异式（Awkward Pose）
　猫式（Madariasana）
　简易反船式（Viparita Navasana）
初级　体验瑜伽的惊喜
　简易坐（Sukhasana）
　初级体位前热身组合
　磨豆功（Udarakarshanasana）
　简易扭拧式（Ardha Matsyendrasana）
　初级双腿背部伸展式（Pash chimottanasana）
　半轮式（Table Pose）

第一图书网, tushu007.com

简易水鹤式（Upavistha Konasana Ⅰ）
转躯触趾式（The Torso Twist Toes Touch）
束角式（Baddha Konasana）
坐式腰背强壮功（Back—muscles Exercises）
肩放松功（Ardha Comukhasana Ⅰ）
髋曲肌伸展式（Hip FIexors Stretch）
树式（Vrksasana）
三角伸展式（Trikonasana）
战士第二式（Virabhadrasana Ⅱ）
虎式（Vyaghrasana）
……
中级　解放身体、收获健康
高级　让心灵更自由
精髓　领悟瑜伽
附录　本书体位法分类索引

章节摘录

瑜伽带给生活的启示　　瑜伽是一门仁术，它源于一种根本的、深沉的爱，源于一种沉静的力量，而这些，又被瑜伽落实在了无数的生活细节上。
在诸多的瑜伽生活习惯中，现选择了施化难陀大师的20条指引，包含了所有瑜伽生活习惯的要义。
1.清晨时段：如果你有晨练习惯，最好每天清晨四时起床（按中医的经络流注养生来讲，初学者最好是五点以后），在这个时段进行瑜伽练习能迅速获得最大益处。
2.体位法：选用莲花坐、至善坐、平常坐其中一种坐姿来进行唱诵或冥想，面向东方或北方，时间慢慢增加。
修习倒立与肩立来保持健康与能量。
经常做轻松的体位运动。
做20个舒适的呼吸法，修习呼吸法时不要让自己过劳。
3.唱诵：可持诵任何瑜伽语音，例如单纯oM声，又或其他，这要视乎个人的喜爱与倾向。
4.饮食：尽量进食新鲜原始的食物。
放弃过多的调味料。
注意不要过饱。
每年一两次放弃自己最爱的食物十天。
进食简单的食物，牛奶水果有助冥想。
进食目的是维持生命。
不要把进食视为享乐。
不要浪费食物。
非素食者可尽量减少吃肉，这对修行有很大的帮助。
5.冥想：给自己一个可以独处的空间，养成冥想的习惯。
6.研经：每天给自己1小时读好书的时间，并用纯洁的心思来反省。
7.提升内心：使用积极的语言，并可借助有效的格言警句保持积极心态。
这会有效提升内心状态。
8.梵行（贞洁）：非常小心保存生命的能量，不可有不负责任的性行为。
9.善行：经常根据个人的能力做一些善事。
10.结交良朋：远离坏朋友、烟酒毒品、赌博与肉食。
经常接近圣贤良善之人。
11.禁食：如果可能，可以养成定期断食的习惯。
12.念珠：把念珠随身带着，随时提醒自己读书唱诵。
13.禁语：如可能，每天给自己2小时禁语，在禁语时不打手势与做表情。
14.言语纪律：无论付出任何代价都讲真话。
少说话，说甜言（正面的话）。
经常说一些鼓舞的话，永远不要说诅咒、批评或令人泄气的话。
对小孩或下属永远不要疾言厉色。

媒体关注与评论

从零开始，练瑜伽可以很简单！

——禅悦瑜伽教练导师汪峰　　我的教练告诉我什么都不能勉强，包括身体和精神，每天一两个小时的瑜伽生活，我感受最深的是一种精神的沉淀和提升　　——禅悦瑜伽会员奥地利沃根葡萄酒中国首席代表 Angelika Men 女士　　跟着韩俊老师练瑜伽，收获的不仅是身体的健康，更是身心灵的均衡与和谐。

——《青年记者》杂志编辑陈衍焜

编辑推荐

1.内容专业，图文并茂：本书以精美、准确、简洁的图文表现来循序渐进、逐步提升地带领瑜伽练习者从初学到完成高难度动作，高品质、高操作性地满足读者需求。

2.循序渐进，指导性强：用生动、易懂的语言介绍瑜伽，和对于初学者应做哪些准备；然后按照初级、中级到高级划分，将每种体位用简洁的语言和专业连贯的图片进行拆分讲解，方便读者参照练习。

而且每个级别的练习连贯起来，都能成为一套完整的习练课程。

3.作者权威：韩俊作为中国瑜伽式管理培训第一人、“ 禅悦瑜伽馆 ”的创始者，拥有多年瑜伽教练经验的作者来亲自撰写本书，将大大提升本书的专业与权威性。

4.超值附赠DVD光盘：附赠光盘演示，适合读者对照练习，增加图书本身价值和实用性。

第一图书网, tushu007.com

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