

<<身心放松瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<身心放松瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506448833

10位ISBN编号：7506448831

出版时间：2008-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江

页数：108

字数：69000

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>

<<身心放松瑜伽>>

内容概要

生命的意义不在于紧张忙碌，张弛有度更能事半功倍。不管有多忙，你必须学会适度放松，否则，疲劳、颈椎病、骨刺、心血管疾患、忧郁症等问题，便会找上门来。

而瑜伽是公认的活化全身组织的良好方式，它有助于排解压力、调节精神状态，让你在工作和生活之间游刃有余。

本书介绍的瑜伽体位法简单易学、适用面广、对场地要求不高，方便读者利用零散时间随时随地练习。

身心放松的秘诀，本书为你倾囊相授！

<<身心放松瑜伽>>

作者简介

矫林江，凭海听风瑜伽连锁创办人，国内瑜伽行业权威专家。

其事迹曾被《商界》《现代营销》《好日子》《婚姻恋爱家庭》等知名杂志报道。

他较早地将产业化、规模化瑜伽营销模式引入国内，并成功操盘了国内几大知名瑜伽品牌，所策划的企划方案成为瑜伽行业的经典案例，至今仍然被效仿。

其思想意识超前，经营模式极具可操作性，成为目前行业发展的旗舰性人物。

随着对瑜伽的深入了解和领悟，以及与国内外顶级大师的交流和学习，结合中国传统文化，他将语音冥想、一点凝视冥想与呼吸相配合，推出适合现代人练习的瑜伽冥想，使练习者的身心真正处于平静、祥和的状态，从而达到身心由内向外和谐统一的最佳状态。

经过多年的实践与总结，他又推出“后现代瑜伽”和“休闲瑜伽”新概念，使学员在快乐、轻松的氛围中学习瑜伽、感悟瑜伽、热爱瑜伽。

其亲自指导的教练和学生遍布大江南北，成为业内佼佼者，因此，矫林江被尊称为“瑜伽导师的导师”。

已经出版瑜伽教程：《瑜伽冥想》、《瑜伽体位法全程学》、《瑜伽实用教学大纲》、《7DAYS快速瘦身瑜伽》、《4周瑜伽减肥计划》、《瑜伽是最好的医药》、《纤体活颜瑜伽》、《身心放松瑜伽》。

<<身心放松瑜伽>>

书籍目录

瑜伽——让我们身心健康的运动方式 编写说明 瑜伽把健康带进日常生活 瑜伽练习注意事项第一章 促进身心健康的正确体态 一、正确的坐姿 二、正确的站姿第二章 健康瑜伽的呼吸法练习 一、胸式呼吸 二、腹式呼吸 三、完全式呼吸第三章 日常修习计划 一、修习安排 1.头部修习 头部按摩 缓解压力，消除困倦 眼部运动 消除眼部疲劳及眼睛干涩现象 颈部运动 缓解颈部僵硬，预防及治疗颈椎病 2.躯干修习 肩背部运动 消除肩背酸疼，预防肩周炎，纠正驼背 腰部运动 缓解腰酸背痛，补养双肾 臀部运动 提升臀部，美化臀形 3.四肢修习 手臂运动 使手肘及手腕更灵活，消除网球肘 腿部运动 消除腿部肿胀，修长腿部线条 二、身心健康体位练习 1.预备姿势 拜日式 2.强化呼吸系统的练习 莲花式 狮子式 金刚坐 至善坐 吉祥坐 3.强化循环系统的练习 鸵鸟式 叩首式 顶礼式 轮式 直挂云帆式 兔式 4.强化消化系统的练习 磨豆功 乾坤扭转式 抱膝压腹式 仰卧扭脊式 半蝗虫式 5.调节内分泌的练习 鱼式 眼镜蛇式 弓式 6.强化生殖系统的练习 向阳式 英雄式 蝗虫式 猫式加强式 蝴蝶功 7.锻炼运动系统的练习 扭脊式 鸟王式 鸽子式 8.强化神经系统的练习 三角式 犁式 身腿结合式 肩肘倒立式 三角转动式 三、放松身心的练习 练习方法（引导词） 瑜伽休息术引导词 四、因地制宜的瑜伽练习 1.户外活动时的瑜伽练习 树式 舞者式 直角式 铲斗式 战士一式 战士二式 战士三式 风吹树式 美人吹箫式 幻椅式 2.出差或旅游时的瑜伽练习 3.在家休息时的瑜伽练习 精油沐浴休息术 安然入睡休息术第四章 有益身心健康的瑜伽日常饮食 一、瑜伽的饮食时间 二、瑜伽的一周配餐

<<身心放松瑜伽>>

章节摘录

瑜伽——让我们身心健康的运动方式瑜伽起源于古代印度，距今有8000多年的悠久历史，被称为东方最古老的强身术之一。

它的独特魅力使它拥有旺盛的生命力，全世界每年都有数以百万的人新加入瑜伽行列中，并且终身都从瑜伽中获益。

练习瑜伽不受专业、环境、事物的限制，你可以自由地享有它，而且现在已经慢慢被现代人所接受并成为享受生活的一种健康运动方式。

生命的意义不在于紧张忙碌，而应适当地放松缓解。

有了放松的身心，才能生活得更有意义，更加美好。

在百忙中的你，一定不要忘了忙里偷闲，给自己的身心偶尔放个假，让它充分享受运动放松带来的愉悦。

如果只是为活下去而拼命工作，那生活还有什么乐趣可言？

无论工作有多紧张，有多累，都留给自己一点时间，保持身心的健康才是最关键的。

很多女性大部分时间都是坐在办公室，长时间伏案工作。

就如同在键盘上打字，手指始终重复一个单调的动作，时间长了会出现很多不适的现象，身体的其他部位也一样。

如果不注意锻炼和放松，你的身体就可能受到损伤，例如通常会出现的身体状况：颈部疼痛（颈椎病），肩膀及腰部酸疼（肩周炎，腰椎疾病），坐骨神经疼痛及关节炎等。

另外，快节奏的生活与工作会给身体造成很大的压力，使大脑神经长期处在充血的状态，使各种心脑血管疾病和重复性过劳损伤越来越多地影响我们的身体健康。

这些症状是可以预防的，但疾病形成后，想治愈就难了。

健康瑜伽的练习可让你学会如何照料自己的身体，预防及改善身体的一切不良状况。

那你还等什么，就从现在开始，学会爱惜自己的身体，要精力充沛地迎接每一天的挑战，健康地去工作，快乐地去享受生活！

瑜伽把健康带进日常生活对于初学瑜伽的朋友，我们先来了解一下练习开始瑜伽之前的准备工作与注意事项：请在空腹的状态下进行瑜伽练习，练习前后2小时内不要进食，1小时内不要饮水。

如不注意会容易导致胃痉挛。

穿着适宜伸展的衣服，同时赤脚练习也是非常重要的，既可防止却底的打滑，又能促进足底的血液循环。

练习前准备好瑜伽垫或毛毯，不要在太硬的地板上练习，以防受伤。

女性经期内也是可以进行瑜伽练习的，但要避免所有臀部朝上、头部朝下（会使盆骨充血）的动作即可。

练习时根据个人的情况选择适合自己的姿势，在身体极限范围内缓慢完成，千万不要着急，也不要与人攀比动作幅度，每个动作尽量配合呼吸去感受身体的变化。

持之以恒是很重要的，建议一周最少练习2次，把握好每一次练习，不要为自己找任何理由当偷懒的借口，因为真正能掌握健康的是自己。

<<身心放松瑜伽>>

编辑推荐

《身心放松瑜伽》精选简单、随意、舒缓的体位动作，并在内文中适时向读者强调做不了的幅度一定不要勉强自己。

为了更为直观地贯彻健康、舒适的信念，书中演示者所穿的服装全部为榉木纤维质地的日常瑜伽服，而不是视觉效果更为绚丽的专用拍摄服装。

为此，要特别感谢矫林江导师和水蓝瑜伽服饰的胭脂女士。

<<身心放松瑜伽>>

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>