

<<男士专属健身·减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<男士专属健身·减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506472036

10位ISBN编号：7506472031

出版时间：2011-4

出版时间：中国纺织

作者：矫林江 编

页数：192

字数：138000

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>

## <<男士专属健身·减压瑜伽>>

### 前言

瑜伽在中国让爱美的女性不声不响地发扬光大，但男人为什么要练瑜伽？

从女士们的痴迷及身形的日渐窈窕来看，瑜伽的确有雕塑身材、培养优雅气质的功效。

爱美之心，人皆有之。

作为一名时尚的男士，追求阳刚、健美的身材，是一件天经地义的事情。

在练习瑜伽的初级阶段，身体的柔韧性是很重要的，可是越到难度大的动作时，对力量的要求就越高，很多动作对女性而言几乎是不可能完成的任务，这时就能突显出男人的优势，所以印度的瑜伽大师以及西方的瑜伽实践者有许多男性。

克服初级阶段柔韧性的难关，持之以恒地练习，瑜伽可以给你健硕、有型的身段，而且还能培养温文儒雅的气质，这可是一般的器械训练所缺乏的。

姿势只是瑜伽的一个入门通道而已，而所谓的身材肌肉就更是旁枝末节。

瑜伽对于男人的意义，远远不止于此。

这个社会对男人的要求比较单向：成为强者。

男人永远只能高昂起他骄傲的透露，表露出他们望着风范的一面，大多数时候无法像女人那样随心所欲地发泄所承受的压力。

宣泄渠道少，会经常忽略自己的身体状况，往往等到血压升高、心脏出现了问题，男人们才愿意承认自己并不是好莱坞电影中打不死的硬汉。

当身体不在你的控制之中，控制财富、地位又有何意义？

瑜伽恰恰就是教你控制自己的身体。

瑜伽姿势通过意识来调整呼吸，运用姿势来调整身体的平衡，通过放松并激发人体自身能量来促进健康的目的。

他的最终目标就是能控制自己、能驾驭肉体感官。

古代的瑜伽信徒深信，通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

对于脚步匆匆的男人来说，如果不能学会放松宣泄，就会引发一系列心理和生理上的病变，像心血管病、高血压、颈椎病等疾病也会悄然来到身边。

不仅如此，人体在巨大压力、脑部疲劳的时候，很多功能都会受到影响，使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。

瑜伽姿势包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，最直接的效果就是可以缓解很多由于繁忙工作而引起的亚健康状态，免疫力下降、体力不支以及注意力分散、记忆力下降等，当然也可以改善心理上的挫败感、失落、抑郁等症状。

女性练习瑜伽多半是为了寻求完美的身材，在做动作时也会对姿势的优美很在意；而男性对动作的美感不是很注重，反而更能体会瑜伽修身养性的真谛。

现代人马不停蹄地追逐事业和成功，但却忽略了身边点滴的幸福和感受，心永远处于焦虑和躁乱之中。

二瑜伽可以让人获得深刻、持久的幸福感，让你了解什么对自己是最重要的，这是跑步、打球或骑自行车等任何运动永远无法达到的效果。

瑜伽是一种哲学观，也是一种生活方式。

负责人、有节制、超越得失，身体的能量足以支撑起雄韬大略，那是真男人才懂得的生活方式。

那么，请抛弃偏见，从今天开始练习瑜伽！

矫林江 2011.1.1 于北京听风堂

## <<男士专属健身·减压瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽距今已有六千多年的悠久历史，是集医学、科学、哲学之大成的人类文化瑰宝。男士练习瑜伽，可以矫正体形，减少赘肉，增加身体的柔韧性，塑造刚柔并济的健美身体。而“健美的身体”，不单是指锻炼出一幅好身材，它还应当包括儒雅的气质、健康的体魄、充沛的精力等。

瑜伽就是通过对精神的修炼与对身体的锻炼，再配合正确的饮食和生活习惯，来达到美体、减压、养生的目的。

本书是为现代男士量身打造的瑜伽课程，以“健身”、“健康”和“减压”为三大主题。坚持练习，能全方位解决现代男士的身材问题、健康问题和心灵层次的问题。

由著名瑜伽导师矫林江先生编排，他的弟子李吉文教练示范。

男士朋友们，从今天开始，您可以尝试用瑜伽的生活方式，来照顾你的身体，聆听它、喜欢它、尊敬它、呵护它，它会以良好的运作来回报您。

## <<男士专属健身·减压瑜伽>>

### 作者简介

矫林江，导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。

是H . H

Pujya Swamiji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”

“中国瑜伽冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

## <<男士专属健身·减压瑜伽>>

### 书籍目录

- Part 01 瑜伽概论，来自远古的呼唤
  - 具有六千年历史的古老东方哲学
  - 充满神秘色彩的“湿婆创立说”
  - 瑜伽赐予现代人身、心、灵的平衡状态
  - 男人才是印度瑜伽的主流练习者
- Part 02 男士练习瑜伽的入门知识
  - “起点”——瑜伽呼吸法
  - “维持”——瑜伽体位法
  - “热身”——初级拜日式
- Part 03 塑形瑜伽：培养儒雅气质，周塑健美体形
  - 专栏知识：瑜伽，男人塑形、培养气质的法宝
  - 锻炼手臂的瑜伽体式
  - 锻炼肩颈部的瑜伽体式
- Part 04 健康瑜伽：男人不用花钱的养生秘籍
- Part 05 减压瑜伽：睿智于职场，男人需要减压
- Part 06 男士瑜伽常识进修班

## &lt;&lt;男士专属健身·减压瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽起源于古老的东方国度——印度，但来历却一直是众说纷纭，多数印度人认为是神创立了瑜伽，然后机缘巧合，被愚钝的人类获得。

瑜伽的创立者，是印度教所崇尚的三大主神之一——湿婆神。

湿婆（Shiva）是印度传说中的瑜伽之王，被称为“伟大的瑜伽行者”。

相传他有可以毁天灭地的无穷力量，正是刻苦修炼瑜伽的结果。

湿婆全身涂满灰烬，在喜马拉雅山脉的开拉喜峰上苦修，创造了所有的瑜伽体式。

据说，湿婆创造的体式一共多达840万种，分别代表了他的840万个化身。

按照印度教的说法，每个人从生死的轮回到求得解脱之前，都必须逐一修炼这些姿势。

这些姿势代表了一个人从最基本的生存状态到完全超然所经过的逐步演变。

至于瑜伽如何来到人间，印度传说是这样解释的。

湿婆创立瑜伽后，打算将秘诀传授给妻子帕瓦蒂（Parwati）。

可是840万个姿势太多，帕瓦蒂听着听着，竟然发困睡着了。

没想到隔墙有耳，鱼王（Matsyendranath）当时潜在水里，把完整的秘诀全偷听去了。

帕瓦蒂醒来后勃然大怒，随即诅咒鱼王忘记一切有关瑜伽的事。

但幸运的是，鱼王得到了行者戈拉克纳特（Gorakhnath）的暗中相助。

戈拉克纳特化成一位跳舞的女人，载歌载舞，用她美妙的歌声帮鱼王解除了身上的魔咒。

鱼王心怀感激，上岸深深鞠躬，“鱼王式”因此产生。

得到瑜伽真传的鱼王，后来把瑜伽传授给人类。

我们现在练习的很多体式，都与湿婆的故事有关，比如体式战士第一式，湿婆的第一任妻子萨蒂（satie）是梵天之子达刹（Daksha）的女儿。

在一次聚会上，湿婆与达刹产生了矛盾，萨蒂为了化解他们之间的矛盾而自焚。

湿婆获知后彻底被激怒了。

他拔下一根头发，变成强壮的武士维拉巴德纳（virabhadra）。

命令他砍下达刹的头。

据说，瑜伽体式战士第一式（Virabhadrasana I）就是为了纪念由湿婆的头发生成的武士维拉巴德纳。

湿婆还是印度传说中的舞蹈之王。

相传他创造了一百多种舞蹈，有的沉静而温和，有的激烈而恐怖，其中最著名的一个舞蹈是宇宙毁灭之舞，也就是瑜伽体式中的舞王式（Natarajasana），就是献给湿婆这位舞蹈之王的。

## <<男士专属健身·减压瑜伽>>

### 编辑推荐

《男士专属健身·减压瑜伽》：健硕的身形·儒雅的气质·平和的心态·睿智的思想。  
男人也要平静的瑜伽！

传说中，印度至高无上的入神希瓦创造了瑜伽。

他是一个集力量、智慧、英俊的外表、独立特行的个性于一身的完美男子。

《瑜伽经》也明确指出：瑜伽是印度男子一生的必修身心课程。

从古到今，从印度到中国，无数先哲贤士都终生修习瑜伽。

能够将瑜伽这样一项亲和、健康、安全、有效的运动在国内推广，我觉得十分荣幸。

从凭海听风瑜伽机构创办的第一天起。

我就一直想为男性读者朋友献上一本真正意义上的瑜伽启蒙读本。

一本专业的、标准的、易学的、属于中国人的瑜伽普及读本。

在体式的编排上，我们充分为男性练习者考虑：所选择的瑜伽体式，将力量型、平衡型、柔韧型体式进行了科学的编排，循序渐进地让男性朋友的身体进入瑜伽的状态。

体式的编排集中针对现代男性的身心需求，健身、减压、健康，三重功效，对症练习，十分有效。

为了便于区分难易度，我们按照初、中、高级的顺序对所有体式加以排列，并根据长期的实践总结，对每个动作都做了“难度系数”的标注。

为了保证练习动作的标准性和正确性，我们为每个动作都配上了精致的“动作示范”、详细的“练习步骤”、贴心的“注意事项”。

为了让练习者更多地了解瑜伽体位法的文化和传承，在部分动作前，我们还给出了“体式介绍”，讲述一些有关瑜伽的小故事。

瑜伽是一种哲学观，也是一种生活方式。

小而言之，负责任、有节制、超越得失，身体的能量足以支撑雄韬大略，这是真男人才懂的生活方式；大而言之，内圣外王，天人合一，哪个男人没有过这样的梦想？

那么，请抛弃偏见，从今天开始练习瑜伽！

热身拜日式，让你在每天的晨光微风中，轻松地舒展身体，静静感受瑜伽的幸福。

坐姿练习。

充分燃烧腰腹部脂肪，挤压和按摩脏腑、肠道和膀胱，刺激腺体，深度调理，让你由内而外地拥抱健康。

站姿练习，从根本上唤醒和疏通潜藏在四肢百骸中的生命能量，让你轻松拥有红润气色和健美身形。

跪姿练习，充分舒展肩背关节和肌肉，不仅让你拥有柔韧的经络，更为你打造匀称、修长的完美身形。

倒立练习，改善全身血液循环，加快新陈代谢，促进消化，固本培元，帮你从骨子里调理健康。

卧姿练习，专门针对平时活动不够的部位，给你的身体更加全面、细致、贴心的呵护。

<<男士专属健身·减压瑜伽>>

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>