

<<瑜伽全程轻松学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽全程轻松学>>

13位ISBN编号：9787506492393

10位ISBN编号：7506492393

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江 编

页数：237

字数：237000

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>

## &lt;&lt;瑜伽全程轻松学&gt;&gt;

## 前言

以瑜伽之名，向生命致敬瑜伽有多流行，不必我多说——全球早已掀起一阵阵瑜伽旋风，现如今，走入任何一个大都市的健身房，都可一眼瞥见瑜伽的身影。

我们大部分人所接触的瑜伽，通常就是指瑜伽体位法。

它是一种由身及心的历练，是对瑜伽文化最直接、最真实的解构和体悟。

我们称呼其为“身体层次的瑜伽”。

瑜伽体位法有诸多功效，其中最为女性津津乐道的就是它塑形美体、排毒养颜的功效。

女人的年龄是天大的秘密。

你总是在想，只要看起来比身份证年龄小，最好的时光就没有抛弃你。

然而在亲身体验瑜伽之后，我们的美女教练们会非常自信地告诉你：“你绝对猜不透、看不出我的真实年龄！”

“她们体态苗条、容颜姣好，偶尔还会向我抱怨自己看起来不够老成。

我的学生们在从事瑜伽教学工作时，常听到：“那个老师这么年轻会教吗？”

“那个老师这么年轻够专业吗？”

“看起来像高中生的老师，几点有课？”

但千万别以外貌评鉴她们的专业，看起来如此年轻，其实并没有什么特别法追寻瑜伽的历史、揭秘瑜伽的流派传承、体验瑜伽饮食戒律的精粹、揭示瑜伽哲学的玄妙，深入发掘古老瑜伽的文化内涵。瑜伽最基本的神秘坐姿、优雅手印、深沉呼吸、独特调息……本书也以清晰的图解和简洁的文字，从最基础的方法开始教授，为你奠定坚实的学习基石。

我们精选了成为瑜伽教练必须要掌握的118个瑜伽经典体位法，这也是一般瑜伽练习者日常生活中最常练习的体位法。

按照初级、中级、高级三部分，完全遵照中国瑜伽行业协会培养高级教练的课程编排。

每个体位都有全彩的分步图解，包括“动作示范”、“功效解析”、“练习的注意事项”、“意识控制”、“错误动作调整”五大教学点，由易到难，专业精准，配合光碟，学习效果显著，让你亲身感受瑜伽之魅。

每一个瑜伽体式都有“难度系数”的精确标注，方便你循序渐进地练习；高清的步骤图解，顶级明星教练的示范，指导到你每一个细节，即使你是新手，也能轻松成为瑜伽达人！

初、中、高级教程里又分为坐姿、站姿、跪姿、蹲姿、卧姿练习，全书有如下练习。

1套热身练习，让你在每天的晨光微风中，轻松自在地舒展身体，静静感受瑜伽的魅力。

34套坐姿练习，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。

29套站姿练习，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体态。

17套跪姿练习，充分舒展肩背关节和肌肉，不仅让你拥有柔韧，更为你打造匀称、性感的完美身体曲线。

10套蹲姿练习，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。

27套卧姿练习，专门针对平时活动不够的部位，给你的身体更加全面、细致、温柔的呵护。

不仅如此，随书附赠超值的DVD光盘，更首度以专业、高清的影像形式公开示范神秘的瑜伽坐姿、瑜伽手印、瑜伽呼吸法和调息法，为大众读者展示瑜伽的全貌，提供不可或缺的基本功训练。

碟中收录208个瑜伽体位法，打破纸质图书的局限，涵括了初、中、高级课程全部必学经典体式，让你足不出户，也能享受如同身临其境的舒适练习氛围，从易到难、循序渐进。

时尚的瑜伽运动，只要你愿意，就能够全部真正掌握！

学习瑜伽的千年智慧，获得青春永驻的秘方，揭开人类健康的法则，做你生命中最伟大的化妆师！

当我在练习瑜伽体位法时，身体会涌起一种喜悦感，正所谓“瑜伽的感觉”。

能在休闲中享受健康，在动作体式中得以怡情，我们何乐而不为呢？



## <<瑜伽全程轻松学>>

### 内容概要

这是一本普及版的瑜伽百科全书，拥有基础、实用、流行的瑜伽资讯。从瑜伽及瑜伽体位法的起源传说、传承发展到神奇功效，从神秘的坐姿、优美的手印、独特的呼吸法到精心挑选的118个瑜伽体式，书中都有详细的介绍。另外，还有资深教练从千万案例中总结出的“瑜伽安全手册”和“瑜伽饮食理念”等。体位法课程按照初、中、高级的不同难度编排，再加上“错误示范”和“教练调整”的真人演示，给你带来最全面、最细致的身体呵护。

## <<瑜伽全程轻松学>>

### 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，师从于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”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

## <<瑜伽全程轻松学>>

### 书籍目录

#### 第一章 瑜伽概论——倾听远古的瑜伽之声

Part 01 Introduction —— listening to the ancient voice of yoga

##### 一、什么是瑜伽

What's yoga

##### 二、瑜伽的起源与发展

The source & development of yoga

##### 三、瑜伽的分类

The classification of yoga

##### 四、什么是瑜伽体位法

What's yoga asana

##### 五、瑜伽体位法的起源与发展

The source & development of yoga asana

##### 六、瑜伽体位法的功效

The efficacy of yoga asana

#### 第二章 练习须知——科学严谨的瑜伽之美

Part 02 Exercising notices —— rigorous & scientific

##### 一、瑜伽安全手册——体位法练习须知

Yoga safety manual —— asana-practising notices

##### 二、课程编排原理——全面和渐进兼顾

Yoga courses arrangement —— comprehensive & progressive

##### 三、瑜伽的饮食观——戒律与营养并重

Yoga diet —— commandment & nutrition

#### 第三章 预备课程——进入神秘的瑜伽世界

Part 03 Preparation —— entering into the mysterious yoga world

##### 一、十种瑜伽坐姿

Ten kinds of yoga sitting poses

##### 二、八种瑜伽手印

Eight kinds of yoga fingerprints

##### 三、三种瑜伽呼吸法

Three kinds of yoga breath

#### 第四章 初级体位——快速入门的瑜伽体验

Part 04 Primary asana —— yoga experience of quick start

初级拜日式 ( Primary salute to the sun )

颈部练习 ( Neck exercises )

肩部环绕 ( Shoulder Surrounding )

膝部练习 ( Knee exercise )

蝴蝶功 ( The butterfly exercise )

半脊柱扭动式 ( Half twisting the ridge )

扭脊式 ( Spine-twisting pose )

动物放松功 ( Animal-relaxing pose )

单腿背部伸展式 ( Back extention with one leg ' s genuflection )

磨豆功 ( Bean Pulverising pose )

盘坐伸展式 ( Hunkering & Stretching pose )

<<瑜伽全程轻松学>>

坐山式 ( Sitting-at-mountain pose )  
 回望式 ( The torso twist toes touch )  
 半舰式 ( Half ship pose )  
 摩天式 ( Skyscraper pose )  
 幻椅式 ( Imaginary chair pose )  
 铲斗式 ( Bucket pose )  
 树式 ( Tree pose )  
 平衡式 ( Balance pose )  
 扫地式 ( Floor-sweeping pose )  
 腰躯转动式 ( Waist-turning pose )  
 三角伸展式 ( Triangle stretch )  
 战士一式 ( Warrior pose )  
 战士二式 ( Warrior pose )  
 双角式 ( Dual-angle pose )  
 乾坤扭转式 ( Big turn pose )  
 猫式 ( Cat pose )  
 虎式 ( Tiger pose )  
 兔式 ( Rabbit pose )  
 顶峰式 ( Summit pose )  
 门闩式 ( Bolt pose )  
 后腰预备功 ( Rear-waist preparation )  
 英雄式 ( Hero pose )  
 蹲式 ( Squat pose )  
 放气式 ( Deflation pose )  
 敬礼式 ( Salute pose )  
 花环式 ( Wreath pose )  
 鸭行式 ( Duck walk )  
 人面狮身式 ( Sphinx pose )  
 眼镜蛇式 ( Cobra pose )  
 半蝗虫一式 ( Half locust pose )  
 半蝗虫二式 ( Half locust pose )  
 全蝗虫式 ( Locust pose )  
 单手弓式 ( Single hand bow pose )  
 抱膝压腹式 ( Pressing abdomen with hugging knees )  
 船式 ( Boat pose )  
 上伸腿式 ( Upwards extending leg pose )  
 步步莲花 ( Bicycle-riding pose )  
 仰卧扭脊式 ( Twisting with supine )  
 鱼式 ( Fish pose )  
 摇摆式 ( Rock and roll )  
 桥式 ( Bridge pose )  
 第五章 中级体位——感受真正的瑜伽魅力  
 Part 05 Intermediate asana —— feeling the charm of yoga  
 加强扭脊式 ( Strengthening the ridge-twisting )  
 盘坐转体式 ( Turning with sitting cross-legged )  
 牛面式 ( Ox face pose )  
 圣哲玛里琪二式 ( Marichi pose )

<<瑜伽全程轻松学>>

鸽子式 ( Pigeon pose )  
 射箭式 ( Toxophily pose )  
 前伸展 ( Stretching forward )  
 双手支撑全莲花式 ( Lotus pose with hands supporting )  
 公鸡式 ( Cock pose )  
 神猴哈努曼式 ( Hanuman pose )  
 半月式 ( Half moon pose )  
 鸵鸟式 ( Ostrich pose )  
 侧腿平衡式 ( Balance with side leg stretching )  
 鸟王式 ( Bird king pose )  
 战士三式 ( Warrior pose )  
 新月式 ( A crescent moon )  
 增延脊柱伸展式 ( Spine-extending further pose )  
 顶礼式 ( Salute pose )  
 俯身头触脚式 ( Bending down to touch the feet )  
 舞者式 ( Dancer pose )  
 舞王式 ( Dance king pose )  
 加强侧伸展式 ( Strengthening lateral stretch pose )  
 半骆驼式 ( Half Camel pose )  
 榻式 ( Coach pose )  
 门闩加强式 ( Strengthening bolt pose )  
 飞鸟式 ( Flying bird pose )  
 卧英雄式 ( Hero lying pose )  
 弓式 ( Bow pose )  
 单腿仰卧扭脊式 ( Single leg twisting the ridge with supine )  
 犁式 ( Plough pose )  
 肩倒立式 ( Shoulderstand pose )  
 轮式 ( Wheel pose )  
 单腿桥式 ( Single leg bridge pose )  
 第六章 高级体位——挑战自我的瑜伽进阶  
 Part 06 Advanced asana —— challenging yourself for further state  
 狮子式 ( Lion pose )  
 闭莲花式 ( Closed lotus pose )  
 双腿背部扭曲式 ( Back twisting with legs straightened )  
 束角式 ( Sitting with feet-catching pose )  
 双莲花鱼式 ( Double lotus fish pose )  
 面朝上背部伸展式 ( Back extention with facing up )  
 龟式 ( Tortoise pose )  
 全蝙蝠式 ( The whole bat pose )  
 坐角式 ( Foot-sitting Pose )  
 射手式 ( Archer pose )  
 鸽王式 ( Pigeon king pose )  
 三角转动式 ( Triangle turning pose )  
 头入双脚式 ( Upright Bending )  
 单腿站立伸展式 ( Stretching with single leg standing )  
 单腿脊柱前屈伸展式 ( Proneness with single leg standing )



<<瑜伽全程轻松学>>

袋鼠式 ( Kangaroo pose )  
全舞王式 ( Dancer king pose )  
单腿轮式 ( Wheel pose with single leg supporting )  
趾尖式 ( Tiptoe pose )  
马面式 ( Horse face pose )  
全骆驼式 ( Camel pose )  
头倒立式 ( Headstand pose )  
蝎子式 ( Scorpion pose )  
起重机式 ( Crane pose )  
双手蛇式 ( Snake pose )  
侧乌鸦式 ( Side crow pose )  
侧手抓脚式 ( Side foot-clutching pose )  
四肢撑地式 ( Limbs standing on the ground )  
云雀式 ( Lark pose )  
蛙式 ( Frog pose )  
蛇王式 ( Snake king pose )  
反手蝗虫式 ( Backhand locust pose )  
无支撑肩倒立式 ( Shoulder-stand pose without support )  
附录：中国瑜伽行业协会——明星教练们的瑜伽交流活动

## <<瑜伽全程轻松学>>

### 章节摘录

版权页：插图：教练调整 这个体式需要很强的手臂和手腕力量，你可能难以完成。

感到困难时，可让教练将手放在你双腋下，双手用力向上以辅助你撑起身体。

1.坐在地上，弯曲右腿，将右脚放在左大腿上，再屈左腿，将左脚放在右大腿上，以莲花坐坐好。双臂自然垂于体侧，腰背挺直。

2.身体微微前倾，双手放在膝盖两侧，双掌撑地。

3.吸气，用双臂的力量撑起身体，双腿离地且保持莲花坐姿。

保持数秒，呼气，身体还原至基本坐姿。

体式功效 活动双腿，使腿部肌肉更为匀称和紧实。

使脊椎更强健，缓解脊椎炎及背痛。

增强腿部肌肉弹性，缓解大腿和小腿的肌肉痉挛。

加强腹部器官，保持胃部肌肉紧缩，防止胃酸过多。

加强身体的平衡能力和注意力的集中度，激发身体的活力，使体态更优美。

3.呼气，双臂带动身体回正中位置，右腿收回，身体还原，然后换另一条腿练习。

教练调整让抬起的腿与上半身、双臂保持在一个平面上的同时保持身体平衡，这可能有些困难。

可让教练托住你的腰腹部和抬起的那条腿的膝盖，以帮助你完成练习。

注意事项 练习时，不要把重心错误地放在脚跟上，这样会阻碍身体均衡，而且还会导致胃部突出，降低身体和精神的敏感度。

<<瑜伽全程轻松学>>

编辑推荐

《瑜伽全程轻松学》是瑜伽教练的标准教程，自学者的入门秘籍，大众练习者进阶的专业指南。

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>