

<<瑜伽经典30式>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽经典30式>>

13位ISBN编号：9787530970072

10位ISBN编号：7530970070

出版时间：2013-1

出版时间：天津教育出版社

作者：朱迪丝·拉萨特

译者：叶红婷

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>

<<瑜伽经典30式>>

前言

我深知，要感谢促成《瑜伽经典30式》这本书出版的所有人，几乎是不可能的。然而，不管怎么样，我都希望在此向他们表示我的谢意。

我要感谢我的亲人和朋友们，感谢他们一直以来对我的鼓励。

在此，我要特别感谢我的丈夫艾克，感谢他在沟通方面具备的专业知识并愿意将这些和我分享。

我要感谢我的孩子们：迈尔斯、卡姆、伊丽莎白，感谢他们在这些年里能够帮助我不断重新定义瑜伽教学。

我要感谢我初次遇到的两位瑜伽老师，莎莉和戴维·埃尔斯本里，他们送给我的最好礼物就是许多年前教给我的第一堂瑜伽课，并且鼓励我开始瑜伽教学。

毫无疑问，如果没有印度瑜伽大师B.K.S.艾扬格的指导。

我对瑜伽的理解就不会这么多，而且可能会肤浅很多。

我要向他致以最崇高的敬意。

非常感激他分享给我的瑜伽知识，他对瑜伽修行的理解一直深深地感染着我。

在此，祝福我的朋友和同事斯蒂芬·克普、约翰·弗雷德、莉莉斯·弗兰、艾丽萨·米勒、理查德·米勒，感谢他们为本书的出版所付出的全身心努力，感谢他们对本书发自肺腑的赞誉。

我还要感谢本书的策划、编辑和装帧设计团队的成员们，感谢他们的专业知识和独特的设计理念。

他们是：出版瑜伽和健身类图书的罗德麦尔出版社创始人之一琳达·卡格左、戈帕和维塔木三位编辑；设计师戈帕&泰德2设计公司；校订编辑凯瑟琳·L.凯瑟尔以及索引编写员泰·库恩特兹，他们对保证本书最终的质量做出了巨大贡献。

在此，我要特别感谢本书中的图片摄影师、模特以及其他工作人员。

感谢瑜伽老师特里萨·艾略特，感谢她在做模特时表现出来的非凡耐心和热情；感谢摄影师戴维·马丁内斯，他拍摄的图片不仅非常漂亮，而且对瑜伽练习格外实用，还能辅助瑜伽教学；感谢马克·道森，他的摄影技术非常专业，人也很幽默，给我们带来了许多快乐；感谢弗兰斯·杜莎恩，她是一位和蔼可亲的化妆师，感谢她精湛的发型设计和化妆技术；感谢工作室经理安妮塔·哈吉，感谢她在幕后有条不紊地组织和安排图片拍摄事宜；感谢杰出的活动筹备人莉莉娅·贝琳和杰夫·梅森；感谢著名模特明星雪莉·马丁内斯，感谢她出席我们的活动，这实在是太令人振奋了。

我还要感谢那些慷慨无私赞助我们拍摄图片的个人和公司。

他们是哈格尔-马格尔瑜伽产品公司的霍丽·布瑞克曼、艾米丽·道尔顿以及艾瑞克·约翰逊；玛丽·莱特瑜伽服饰公司的玛丽·莱特女士；麦克有限公司的惠特尼·温特女士。

感谢我的出版人：罗德麦尔出版社的多纳德·莫伊和琳·卡格左。

他们提供了许多实际可行的建议，为这本书的出版提供了非常多的帮助。

最后，我要深深地感谢我的学生们。

关于瑜伽，我从他们身上学到的最多，也由此激发我更加深入地思考瑜伽教学，更加深入地了解我自己。

<<瑜伽经典30式>>

内容概要

《瑜伽经典30式》内容简介：瑜伽练习，是一种终生学习。它能够帮助人们舒展僵硬的身体，重现生命的活力，让你在快节奏、高压力的生活中放慢脚步，达到身体、心灵与精神和谐统一的境界，是一种非常适合繁忙都市人的健身方式。

不管你是水平粗浅的初学者，还是资深的瑜伽老师，这本《瑜伽经典30式》都非常适合你。它从瑜伽的起源讲起，阐述了在瑜伽练习中一种非常重要的关系——老师和学生的关系，重点介绍了30个经典的瑜伽姿势及其相关知识，并将各种姿势融为一体，形成一套连贯的动作，让你经过面面俱到的练习循序渐进地了解瑜伽，也了解自己的身体，并学会从内关照自己，以全新的视角看待这个世界。

瑜伽，不仅是一套锻炼身心灵的运动方式，更是一种平衡健康的生活方式和人生态度。它柔软的不仅是你的身体，还有你的心灵。练习瑜伽，便是踏上一条奇妙的探寻之旅，它让你沉醉，给你惊喜，且永无止境。

<<瑜伽经典30式>>

作者简介

<<瑜伽经典30式>>

书籍目录

致谢 PART1 从一个古老的传统开始 关于瑜伽03 关于本书05 享受瑜伽吧！
07 PART2 身为学生，身为老师 学生选择老师11 界限：创造健康的环境12 瑜伽学生基本守则篇14 从学生
向老师过渡16 瑜伽老师基本守则篇17 从一个学院到另一个学院20 PART3 瑜伽经典30式 1山式26 2树
式32 3大三角式38 4半月式46 5勇士一式52 6勇士二式58 7大侧角伸展式64 8侧胸伸展式71 9张腿前弯式78
10面朝下犬式85 11站立前弯式92 12上撑式和下撑式99 13倒立准备式105 14冲刺式111 15眼镜蛇式117 16
弓式124 17桥式131 18反弓式138 19抬腿抵墙式146 20肩膀倒立式153 21坐立扭腰式161 22英雄式168 23头
弯膝盖式175 24坐立张腿式182 25坐立夹角式190 26平躺伸腿式197 27平躺扭身式203 28婴儿式209 29基本
冥想式214 30基本放松式和基本呼吸练习221 PART4 瑜伽练习 神圣空间237 先后顺序及其重要性238 用
具及其重要性238 练习的诀窍239 四种练习选择240 PART5 附录 术语表287 瑜伽资源292 推荐资源293 关
于模特294 关于作者295

<<瑜伽经典30式>>

章节摘录

版权页：插图：山式山式（Tadasana），是所有站立姿势的基础姿势。

因为站立看似是一件再自然不过的事情，你可能从来都没有学习应该如何好好站立。在你练习瑜伽的过程中，要好好注意这个姿势，然后将你学到的融入到日常生活之中。这样不仅能够改善你的身体姿势，还可能降低你罹患背痛的几率。

脊椎骨是以一连串长而连续的曲线排列的。

要在山式练习中站立到位，你就必须让这些脊椎骨呈现出解剖学家所说的“自然曲线”。那就意味着你在站立时，每个脊椎骨弯曲的幅度不能太大，也不能弯曲得太小。

在任何时候都要尽可能地发现、检视、重建，并维持这条曲线。

这就是山式的关键。

学习山式，还有另一个重要的经验，那就是从各个方面感受“用你自己的双脚站立”。

在任何时候、任何地方，你都可以学习在站立时将重心放在身体的中心上，比如，在超市排队、等公交车，或者和朋友站着聊天的时候。

要将瑜伽练习与你的日常生活融合在一起，练习山式是最简单的一种方法。

当我每天开始练习山式时，我都会在防滑瑜伽垫上进行，这样会让这个姿势显得更加正式。

这个惯例有助于我从非正式的自我关注练习过渡到正式的瑜伽姿势练习。

先后顺序山式是一个非常特殊的姿势，在你练习瑜伽的过程中，几乎可以随时在其他两种姿势当中轻易地插入这个姿势。

在瑜伽课堂上，或者当你在家里练习时，通常可以先做这个姿势。

不过，你也可以在站立姿势中随意穿插山式，也可以在基本放松姿势（见图30.1）之前将之作为结束和集中时的动作。

功效益处山式能够让你留意到自己的整体姿势，尤其是你的脊椎。

这个姿势的重心在身体的中心，如果你在练习时闭上双眼，有助于增强你的平衡感。

注意事项请在稳固、平整且防滑的平面上练习该姿势。

为了避免出现头晕眼花的情况，在以山式站立时不要超过一分钟，如果你是低血压患者，要尤其注意这一点。

基本姿势（见图1.1）（用具：防滑垫*1镜子*1）将瑜伽垫铺在稳固而平整的地面上，站在垫子上，双脚分开，与髋同宽。

首先检视你的双脚：脚尖应该指向正前方。

要判断这一点，可以从脚的食指和中指之间往后朝脚踝画一条想象中的线，这条线应该与你的内踝骨和外踝骨呈九十度直角，并且与另一只脚上画出的想象中的那条线平行。

不要为了让双脚平行，从而调整足弓让脚内侧分得较开。

如果你这么做，那么有可能会形成“外八字”，因为这样你双脚的前端会比脚跟宽。

接下来，注意你大腿的前部。

它们可能会向前突出。

轻轻地将你骨盆的重心往后拉。

在这么做的过程中，你会感觉到脊椎往上提升。

如果我从侧面看你，你的臀部外侧现在应该与你的脚踝骨在同一条直线上。

用余光向下瞥，看看是否是这样的，或者在开始练习这个姿势的头几次时，侧立在镜子旁边，对照镜子检视你的姿势。

小心不要把尾椎骨往下缩，也不要挺直你的腰部。

当你躺下做这个练习时，可能十分有益，但是当你在站立时做这个姿势时，并不能产生健康而自然的脊椎曲线。

你可能会觉得身体的重心已经往后移到了脚跟上，而这正是重心应该在的位置。

不要刻意向后紧绷膝盖。

将你的两边肩胛骨往腰部方向稍稍下拉一点点，然后将它们稍稍靠拢。

<<瑜伽经典30式>>

你的视线应与地板平行。

对我们大多数人来说，这个动作需要微收下巴。

当你这样站立时，脊椎曲线就会非常中正，因而能够充分地承受身体的重量。

将注意力集中在你的呼吸上。

你能感受到呼吸在你的身体背部和前部同时进行吗？

当你以平衡且开放的山式姿势站立时，你会感觉到呼吸非常自由且畅通无阻。

即使当你的脊椎有些微驼的时候，如果你试着深呼吸，也会觉得有一定的困难。

以山式姿势站立，进行5-7次缓慢而悠长的呼吸。

你要试着在日常生活中随时找机会练习这个姿势。

记住：山式是一个非常好的方法，不需要做较为正规的冥想姿势，就能让你自己集中精神。

要结束这个姿势，只要简单地调整到灵活的站立姿势，或你接下来要练习的任何姿势就可以，或者直接进行你要做的日常活动。

探索 当你形成了平衡的山式姿势时，试着微微地转移你的身体重心，并让重心落在其中一只脚上。

在你这么做的过程中，注意发生在你身体中的所有变化。

然后，再转移身体重心，让重心更多地落在另一只脚上。

再次注意发生在你身上的所有变化。

将身体重心由两边的双脚调整为身体的中心。

然后尝试着体验重心从前至后转移的感觉。

要注意感受：平稳地站立并保持平衡，是一个在瞬间不断调整的动态过程。

记住：瑜伽垫之外的生活，也可以是非常美妙的！

要探索山式，还有另一个方法，那就是在练习时闭上双眼，如果你存在平衡困难，这样做尤其有帮助。

以山式站立，凝视你身体前方约三英尺远的某一个点。

要确保你在垂下眼睛时，不会低垂着头。

慢慢地闭上双眼。

保持你的呼吸温和而平缓。

注意一下你身体的感觉：你的双脚踩踏在地板上的感觉；你听到的室内和室外的声音；你自己的心跳和呼吸的律动。

在5次呼吸之后，睁开双眼，然后继续瑜伽练习。

<<瑜伽经典30式>>

媒体关注与评论

对朱迪丝·拉萨特的这本《瑜伽经典30式》。
我给予高度赞誉。

本书可以作为瑜伽初学者的实用指南和瑜伽老师的综合教程，编排巧妙，我非常喜欢。

她简化了hatha瑜伽的复杂性，将我们——不论是瑜伽初学者，还是瑜伽老师——日后在瑜伽练习中获得的益处用简洁明晰的文字表现出来，这是我们瑜伽协会的重大收获！

——《无限觉醒瑜伽休息术》作者理查德·C.米勒 瑜伽初学者和瑜伽教师都会非常喜欢这本书。

朱迪丝·拉萨特以优雅的方式，为我们提供了瑜伽基础课程。

在细节方面，她堪称专家，她以一个高水平教师的角度对这些细节进行了完美诠释，并深深热爱着她所从事的工作。

这本书，每个初学者都应该人手一册。

——《瑜伽和真我的探索》作者斯蒂芬·克普 朱迪丝·拉萨特将她多年瑜伽教学中所获得的智慧、洞察和经验与我们进行了全面分享。

经过精美的结构编排。

《瑜伽经典30式》注定会成为一本经典图书，也必将成为瑜伽初学者和瑜伽老师一笔永恒的宝藏。

——《Anusara瑜伽》创始人约翰·弗雷德

<<瑜伽经典30式>>

编辑推荐

<<瑜伽经典30式>>

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>