

<<瑜伽圣经>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽圣经>>

13位ISBN编号：9787535641687

10位ISBN编号：7535641687

出版时间：2011-01-01

出版时间：湖南美术

作者：杨静

页数：589

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>

<<瑜伽圣经>>

内容概要

《中华大字版·生活经典：瑜伽圣经20》针对现代人最为关心的美容瘦身方法和最容易遇到的健康问题，精选了200多个经典流行的瑜伽姿势，再配上详细标准的动作分解图，让您不用出门，在家也可以轻松练习，享受到瑜伽的魅力。

另外，《瑜伽圣经》对练习瑜伽的准备工作和在练习中可能遇到的问题作了系统性阐述，让您的练习更加安全有效。

同时，针对每个健康或美丽问题，《瑜伽圣经》还特别设置了“健康（美丽）加油站”小版块，提供一些相应的小“偏方”，以丰富您的瑜伽之旅。

真正的瑜伽，是身体和心灵双重的修炼，也是一种健康、安宁、时尚的生活方式。

它能由内而外、由外而内地协调身心平衡，给人们取之不尽的力量。

几乎所有人都能够从瑜伽练习中获得健康的体魄、优雅的气质、平和的心态和敏锐的大脑……

<<瑜伽圣经>>

书籍目录

Chapter 1 我们都该练瑜伽感受瑜伽，从一个故事开始什么是瑜伽?—一门古老的科学—一门不断发展的科学—一门修炼身心的科学瑜伽的能量健康的能量美丽的能量调养心灵的能量我们都可以练瑜伽Chapter 2 开始瑜伽的魅力之旅练习前的准备——营造理想的环境选择合适的时间和地点准备瑜伽练习的辅助用品瑜伽练习的安全指南瑜伽练习者的常见误区热身练习——把全身关节都打开屈肘颈部练习旋腿半蝶式活动屈膝和摇膝屈趾屈踝旋踝向太阳致敬式洁净功——用洁净的身体修行水洗洁肠术水洗清鼻术消化刺激术瑜伽断食法瑜伽坐姿——倾听内心的声音简易坐莲花坐半莲花坐至善坐吉祥坐霹雳坐收束法和契合法——控制生命之气收颌收束法收腹收束法会阴收束法手指契合法筒式舌锁契合法乌鸦契合法呼吸法——空气和生命的互动胸式呼吸腹式呼吸完全瑜伽呼吸霹雳坐吹气式冷却调息法心灵呼吸功纳地净化功蜂鸣调息法冥想——抛却尘世的杂念A-U-M语音冥想玛哈曼陀罗放松功——舒缓身心的疲惫仰卧放松功俯卧放松功鳄鱼休息式婴儿式鱼扑式瑜伽饮食——顺其自然的素食独特的食物分类法Chapter 3 身心调整瑜伽Chapter 4 缓解亚健康瑜伽Chapter 5 瘦身塑形瑜伽Chapter 6 美容抗衰老瑜伽Chapter 7 日常养生瑜伽Chapter 8 防治常见病瑜伽

<<瑜伽圣经>>

章节摘录

版权页：插图：如何保养瑜伽垫？

很多人做完瑜伽练习后，就直接将瑜伽垫卷起，用毛扣锁住，放进背包里，数月不清洗一次。

其实，瑜伽垫上积累了很多汗液、灰尘、细菌等，又是要经常与身体亲密接触的，所以它的清洁工作十分重要，最好每周能清洗一次。

清洗时可以用柔软的织物蘸取稀释后的清洁剂轻轻擦拭垫子表面，再用干的棉布将水分吸干，然后将它放在阴凉处自然风干即可。

存放时也应该放在阴凉的地方，高温或者阳光照射都将导致其变形变脆。

怎样选择瑜伽垫？

不同的瑜伽姿势对瑜伽垫厚度的要求也不同，以柔软训练为主的瑜伽需要厚一点、软一点的瑜伽垫，而对于跳动性大的瑜伽姿势，薄一点、硬一点的垫子则比较好。

一般来说，初学者可以选用厚一点的垫子，如6毫米厚的，有一定基础的人则可以选用厚度在3.5毫米至5毫米之间的。

确定了厚度，还要注意瑜伽垫的材料，以无味、弹性好、抗压强的产品为佳。

购买瑜伽垫时，不妨用以下三个小窍门来帮助选择：第一，用力捏瑜伽垫，测试其耐压性和弹性；第二，用橡皮擦拭瑜伽垫，看看其是否容易破裂；第三，用手掌轻轻抚摸垫子表面，以有干涩的感觉为好。

<<瑜伽圣经>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典:瑜伽圣经(20)》：精选200余个经典流行的瑜伽姿势，1500余幅动作分解图，详细标准，易学易练。

<<瑜伽圣经>>

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>