

<<正宗印度瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<正宗印度瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543686045

10位ISBN编号：754368604X

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：Ambesh Tyagi

页数：240

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>

## <<正宗印度瑜伽>>

### 内容概要

《正宗印度瑜伽：健身·塑形·养生·祛病》由瑜伽塑形、瑜伽健身、瑜伽养生、瑜伽祛病四部分组成，由印度瑜伽大师Ambesh

Tyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理结构相结合，遵循科学、专业、符合医学原理的原则，是一本适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书，您可以根据自己的需求和身体状况在本书中找到相应的瑜伽解决方案。

另外，此书特别适合想从事及正在从事专业瑜伽教练的朋友，会帮助教练们掌握对不同亚健康及疾病状况的人群，如何通过使用辅助工具进行瑜伽调理，从而使练习者身心受益。

## <<正宗印度瑜伽>>

### 作者简介

吕翠英，“听海瑜伽”品牌创始人。

因对瑜伽的热爱和执着，多次赴印度考察、学习和交流，于2006年3月创立听海瑜伽会所，长期致力于传播正宗、专业的瑜伽文化和瑜伽理念，让热爱瑜伽、追求健康的朋友不出国门，即可感受到古老的自然养生术——正宗印度瑜伽所带来的身心的愉悦与健康。

Ambesh

Tyagi，他出生并成长于瑜伽发源地、世界瑜伽之都——印度瑞诗凯诗（Rishikesh）。他精通医学，从小习练瑜伽，14岁起便跟随世界著名艾扬格（Iyengar）瑜伽流派大师Swami Rudra Dev习练瑜伽，曾在世界著名的悉瓦南达修行之所（Sivananda Ashram）进修。他将自己的医学经验和瑜伽相结合，独创了医疗性瑜伽、女性调养瑜伽等特色课程。

## <<正宗印度瑜伽>>

### 书籍目录

#### 第1章 章瑜伽导论

什么是瑜伽

八支分法瑜伽

练习瑜伽的注意事项

瑜伽基本呼吸法

腹式呼吸法

胸式呼吸法

瑜伽手印

智慧手印

秦手印

禅那手印

双手合十手印

瑜伽热身体式：拜日式

拜日12式

#### 第2章 瑜伽健身

瑜伽体式分组

站姿体式：增强身体稳定性

山式

加强脊柱前屈伸展式

下犬式

三角伸展式

幻椅式

树式第一式

双角第一式

三角扭转伸展式

三角侧伸展式

三角扭转侧伸展式

战士第一式

战士第二式

战士第三式

坐姿体式：对生殖和内分泌系统有益

手杖式

英雄式

简单坐姿

至善式

莲花式

前屈体式：放松神经系统，保养器官

头碰膝前屈伸展坐式

半英雄前屈伸展坐式

半莲花加强背部前屈伸展坐式

坐立前屈扭转式

螺旋体式：滋养脊柱神经，改善血液循环

半鱼王第一式

巴拉瓦伽第一式

巴拉瓦伽第二式

<<正宗印度瑜伽>>

后弯体式：缓解和治疗腰背类问题

弓式

骆驼式

上犬式

单腿鸽王第一式

轮式第一式

蝗虫式

单腿桥式肩倒立

.....

第3章 瑜伽塑形

第4章 瑜伽养生

第5章 瑜伽祛病

<<正宗印度瑜伽>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<正宗印度瑜伽>>

### 媒体关注与评论

三年瑜伽，使我的精神和身体劳损状况得到了意想不到的改变。我对自己有了重新认识，不仅学会了使用身体，还学会了使用心灵，身心得到了前所未有的轻松和愉悦！

——卓小玉（女，国家级健身指导员）      长期的背部、颈部疼痛一直困扰着我，在女儿的介绍下，我参加了听海瑜伽主教练Ambesh的健身课程，身体状况很快就有了明显的改善，晚上睡觉再也不翻来覆去了，以前由于身体僵硬无法做到的高尔夫动作现在也几乎可以完美实现了。

——孙惠智（男，国际航运管理）      瑜伽使我的身体变得柔韧，充满活力，有足够的精力去应对忙碌、紧张的设计工作；瑜伽更使我的心灵平静如水，纯净如雪。

——徐玉钗（女，化工工程工艺设计）

<<正宗印度瑜伽>>

编辑推荐

世界著名艾扬格瑜伽流派大师Swami Rudra Dev的嫡传大弟子Ambesh-Tyagi带您畅游瑜伽世界，感受正宗印度瑜伽的神奇魅力！

本书既适合瑜伽练习者作为指导书使用，也适合专业瑜伽教练作为参考教材使用。

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>