第一图书网, tushu007.com

<<随时随地练瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<随时随地练瑜伽>>

13位ISBN编号：9787561345092

10位ISBN编号：7561345097

出版时间：2009-1

出版时间：乌苏拉·卡尔文 (Ursula Karven)、 姜峰 陕西师范大学出版社 (2009-01出版)

作者：乌苏拉·卡尔文

页数：125

译者：姜峰

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

前言

当我们整天都忙着让自己的生活变得更加有效率的时候，往往忽略了一样很重要的东西，那就是：我们自己！
在日常生活中，当许多纷繁复杂的工作摆在我们面前时，我们总是不允许自己有片刻的放松。
大多数人都认为应当把眼前的工作一口气都做完，然后才有时间休息。
只有当我们感到自己的后背或颈椎疼痛不已的时候，才意识到自己可能需要歇一歇了。
我们往往意识不到，在这种时候，我们其实只需要一种勇气，一种为自己“叫停”的勇气。
我们其实只需要深吸一口气，放松精神，稍作休息，使自己已经疲劳的身心再次达到平衡。
其实，在日常生活中，有很多可以利用的空闲时间从身边流逝，而我们却，视而不见。
在这里我只是想提醒大家一屋在我们自己的手中，我们完全可以自繁忙的日常生活给我们带来的压力，从更好地投入到我们的工作中去。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

早上醒来，躺在床上可以做“扭转放松式”，刷牙时可以做“树式”挺拔身姿，上班开车遇到红灯时可以扭扭脖子放松肩部，办公室里可以做做“太阳礼拜式”缓解工作压力，下班后采用“莲花式”看电视，放松身心。

你知道系鞋带、逛商场、看电影、在酒吧，甚至陪孩子的时间里都可以练习瑜珈吗？

还有许多意想不到的新奇瑜伽招数，让你摆脱场地与时间的束缚，随时随地练瑜伽，帮助自己更健康、更美丽！

德国最著名的瑜伽大师、著名演员乌苏拉·卡尔文将瑜伽动作融入到日常生活中，教你随时随地练瑜伽：起床时，洗漱时，开车时，办公室中，超市中，电影院中，看书时，看电视时，入睡时……无论你在何时何地，都可以利用零散的一两分钟完成一种动作，让你白天精力充沛，夜晚安然入睡，为你打造健康、优雅的美丽人生。

<<随时随地练瑜伽>>

作者简介

作者：(德国)乌苏拉·卡尔文 (Ursula Karven) 译者：姜峰乌苏拉·卡尔文，1964年出生于德国乌尔姆，作为一名演员，她在电影、电视银幕上已经活跃了超过20年，如今她已经是3个孩子的母亲，并和家人一起生活在马洛卡。
从1993年到2005年的12年间，她生活在加利福尼亚，那里也是她开始瑜伽练习的地方。
也就是从那时起，她开始在练习的同时把自己的练习经验和练习方法努力地与他人分享。
她首先出版了著作《瑜伽与灵魂》和儿童读物《西娜和练瑜伽的猫》，这次，她希望利用这本《随时随地练瑜伽》来提醒各位瑜伽练习者：把日常生活中零散的时间利用起来进行瑜伽练习，而不要让这些零散的时间白白流逝。
只有这样，你才能合理分配投入在家务、工作和瑜伽练习中的时间。
在生活中来自外界的压力越多，你所需要的放松时间也就越多。
也只有这样，当你看到乌苏拉-卡尔文在飞机上作低头运动、在电梯里用一条腿站立或者在超市里向上拉伸手臂的时候，才不会感到惊奇。

<<随时随地练瑜伽>>

书籍目录

适合青年人练习的瑜伽——有针对性的练习前言Namaste这就是瑜伽提高练习效果的方法精神放松很重要后记和鸣谢早上好醒来之后在汽车里你好上午的办公室午休以后电梯里在休息室内在孩子的房间里超级市场里厨房和公司外出的时候浴缸里阅读时打电话时看电视时晚安入睡你经常喝咖啡吗?针对失眠的人群你经常哭泣吗？
针对情绪敏感的人群你会经常感觉到精力不足吗?用来缓解疲劳，恢复精力的练习你感觉到后背僵硬吗？
用来缓解背部疼痛的练习你感觉到脾胃不适、消化不良吗？
有助于调节你的肠胃，促进消化系统机能你经常感到情绪烦躁、易怒吗?针对压力过大、容易激动的人群如果你时常感到莫名的恐惧，那么请放松神经!用来缓解恐惧感和压力感女孩们的最佳选择…(当然也同样适用于其她年龄的女性)用来缓解周期性腹痛或其它疼痛你常常辗转难眠，难以入睡吗？
帮助你恢复平静，更快入睡

章节摘录

插图：

后记

究竟什么样的生活方式才能更令人满意呢？
其实，几乎所有的人都已经拥有了自己生活所需要的东西，那就是对我们周围的人和事物的了解，热爱与追求的能力，这些东西早就已经融入到我们的体内了。
我们需要做的其实仅仅是相信自己拥有能够完成眼前任务的能力。
同时我也坚信，大家都能够列举出自己想要些什么。
你可以静静地坐下来，为自己写出四个短期的目标和四个长期的目标，自从我开始清楚地把自己的计划表达出来，并在实施的过程中不断地更新，我发现我的生活质量变得越来越高。
其实在我将自己的想法、计划、目标说出来的时候，不经意间得到了一种放松，对于我来说就好像是把自己的目标转交给上级部门来处理，从而无形间让自己从心理上达到了一定的放松。
你可以尝试把自己的目标写在一张纸上，并将它保存起来，你就会惊奇地发现，在工作中，你的精力更加充沛了，我的这项以“ 目标 ”为题的研究已经于1979到1989十年间在哈佛大学经济学院的MBA学生中得到了实践，并已经收录在《哈佛大学经济学院不能教会你的东西》一书中。

媒体关注与评论

遗传，瑜伽以及平和的心态就是我年轻的糯。
——张德芬瑜伽并没让我变瘦，只是让我变得更线条，更有包容心，让我M复到了最适合自己的样子。
所心，每个人都需要瑜伽，瑜伽就像沟通身和心的桥梁。
——阿雅瑜伽练爿可以使我全身心地投入，排除杂念，通过姿势、冥想、调节呼吸等练习，使自己达到一种物我两忘的境界，囱利于净化心灵，增加活力，始终保持一种很好的状态。
——蒋雯丽所仃金钱、势力这些东西都会使人变得越来越贪婪。
当我发现我只是一个供他人消遣的傻子时，我告诉自己不能再这样。
这时我开始借助瑜伽来调整自己，它不单让我的身心变得健康，同时也保仲了我的身材。
——麦当娜

编辑推荐

《随时随地练瑜珈》适合所有人的瑜伽练习法享誉欧洲的瑜伽大师专为白领一族设计荣登16国健康销书榜首60招自练瑜伽美人技打破时空限制让你随时随地展现完美身姿

第一图书网, tushu007.com

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