

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽养生图文百科1000问>>

13位ISBN编号：9787561346495

10位ISBN编号：7561346492

出版时间：2009-8

出版时间：陕西师大

作者：唐颐

页数：607

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

近年来，大大小小的瑜伽馆如雨后春笋般开遍了大街小巷，越来越多的人把瑜伽当做工作之余的一项休闲健身运动。许多人都认为瑜伽具有瘦身、保健作用，但这并不是瑜伽的全部，其实瑜伽是一种起源于印度的古老文化。

其历史最早可以追溯到5000年以前的印度河文明时期，古印度伟大史诗《摩诃婆罗多》中的《薄伽梵歌》、《罗摩衍那》、《吉檀伽利》等经典神话故事中，有大量相关瑜伽文化的内容，是古印度生命科学的核心。

千百年来，印度河流域历经了时代的变迁，瑜伽却一直深受人们的喜爱，经久不衰，它早已成为体现印度文化的一个重要组成部分。

瑜伽在刚开始出现时，只有少数人在瑜伽师的教导下进行修持，场所一般选择在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和密林的中心地带。

后来，瑜伽逐步在普通印度人中流传开来，印度人民又从实践中总结经验，得出了一套科学的修炼法。

后来，瑜伽随着佛教一起传入我国。

19世纪又陆续传入世界各地。

而现在，瑜伽已经成为一门任何人都可以修习的科学，不受种族、年龄、性别、宗教信仰和种姓的限制。

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

内容概要

《瑜伽养生图文百科1000问》是一部全面解读瑜伽文化和修法的百科全书，有助于读者根据自身情况找准自己需要修习的方向，在修行瑜伽获取身心健康的同时，了解源远流长的瑜伽文化。本书通过精美细致的瑜伽经典图片和准确直观的修习示意图，对瑜伽文化、瑜伽历史和实用瑜伽动作进行了全面、细致的展现。

全书分为上、下两篇，上篇主要讲述了瑜伽的历史文化和基础知识，下篇主要讲解了适应各种人群不同需要的修练方法。

希望这本书不仅是瑜伽爱好者的修习宝典，更能成为一本全面展示瑜伽文化的百科全书。

更系统 本书对于想更多了解瑜伽的读者，无疑是一本最好的快速入门读物，因为它系统地介绍了瑜伽方方面面的知识。

其中包括瑜伽的产生、发展和流派，以及瑜伽的各种姿势。

让读者在练习瑜伽的同时，更能对瑜伽拥有一个全面系统的认识。

更深入 本书在理论篇中，不仅讲述了印度诸神的故事，还对瑜伽的产生、发展以及一系列瑜伽经典进行了深入的解析。

所以，本书不仅是一本入门级的读物，同时也适合致力于深入了解瑜伽文化的瑜伽爱好者阅读。

更易懂 众所周知，瑜伽有很多高难度动作，使得不少读者望而却步，而本书针对这种状况，用问答的形式对瑜伽练习的疑点、难点作出清晰、浅显的解读，使得更多的读者能真正走进瑜伽的世界。

更实用 近年来，瑜伽因其方便易行和效果显著的特点，越来越被现代人所认可。

本书根据不同人群的具体养生美体需要，选取了五种不同的瑜伽修炼方式，无论你是办公室一族，还是被各种病痛所困扰的人，都可以从中学到适合自己的养生招式。

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

书籍目录

- 瑜伽的完美境界：修行与解脱瑜伽的历史瑜伽的流派和八部瑜伽系统瑜伽完美境界的体现：至尊主奎师那的十个化身瑜伽经典图片赏析序言 流传千年的身心修行术上篇 理论篇第一章 瑜伽的诞生地——印度001.瑜伽的诞生地——印度是个什么样的地方？
- 002.古印度有哪些宗教？
 - 003.印度教有哪三大教派？
 - 004.古印度正统派哲学包括哪六个派别？
 - 005.印度教的人生价值观是怎样的？
 - 006.印度教将人生分为哪四个阶段？
 - 007.瑜伽的哲学思想——“梵我相连”该怎样理解？
 - 008.如何理解“梵我相连”中的“梵”？
 - 009.如何理解“梵我相连”中的“我”？
 - 010.轮回、业报、业报轮回和解脱分别指的是什么？
 - 011.印度哲学中关于灵魂有哪些观点？
 - 012.圣人、灵性导师、奉献者分别指什么人？
 - 013.恒河在印度文化中扮演着什么样的角色？
 - 014.关于恒河流传着哪些神秘的传说？
 - 015.神庙是如何构建的？
 - 016.古印度的神庙建筑风格是怎样的？
 - 017.印度教的神庙胜地克久拉霍拥有什么样的神庙群？
 - 018.神庙中神像的展示形式是怎样的？
 - 019.外土纳瓦们是如何看待神像的？
 - 020.神像崇拜与偶像崇拜有什么区别？
 - 021.瑜伽与美术有着怎样的关系？
 - 022.在外土纳瓦传统中，有哪些绘画作品？
 - 023.外土纳瓦诗歌中歌颂的永恒主题是什么？
 - 024.著名的外土纳瓦诗人主要有哪些？
 - 025.外土纳瓦戏剧的重要性表现在哪里？
 - 026.圣人巴茹阿特编写的梵文《戏剧论》是一部什么样的书？
 - 027.巴茹阿特将戏剧分为哪四个部分？
 - 028.梵文戏剧借用了哪些《吠陀经》的艺术手法和风格？
 - 029.外土纳瓦作家们创作了哪些戏剧？
 - 030.最高级的戏剧是什么？
 - 031.瑜伽与舞蹈有着怎样的关系？
 - 032.印度的传统舞蹈有哪四种风格？
 - 033.印度舞蹈中的手势有哪些？
分别表达什么意思？
 - 034.瑜伽与音乐有着怎样的关系？
 - 035.北印度在齐诵圣名时有一个共同的特点是什么？
 - 036.外土纳瓦所用的音乐乐器是什么？
 - 037.印度人的穿着发型和装饰有什么特点？
 - 038.印度人的饮食观是怎样的？
 - 039.印度的传统节日有哪些？
 - 040.印度人为何崇敬圣牛？
- 第二章 瑜伽的发展史041.瑜伽在古印度是怎样起源的？
- 042.瑜伽的发展历史可以分为几个阶段？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 043.印度瑜伽历史上的著名人物有哪些？
 - 044.六位哥斯瓦米指的是谁？
 - 045.巴克提一词的含义是什么？
 - 046.对于瑜伽产生的原因与过程，存在哪些猜想？
 - 047.后经典瑜伽时期代表作《瑜伽奥义书》的主要瑜伽理论有哪些？
 - 048.后经典瑜伽时期的坦多罗瑜伽有哪些理论？
 - 049.后经典瑜伽时期的哈他瑜伽有哪些理论？
 - 050.什么是苦行？
 - 051.为什么说瑜伽苦行是婆罗门教的修持手段？
 - 052.古印度人在追求“梵我相连”状态时尝试了哪些途径？
 - 053.瑜伽与印度教有何渊源？
 - 054.《奥义书》在阐述“梵我相连”思想时将“我”分为哪四种形态？
 - 055.瑜伽与佛教有何渊源？
 - 056.瑜伽行派的得名是从何而来的？
 - 057.瑜伽行派的主要理论是什么？
 - 058.瑜伽与密教有何渊源？
 - 059.密教瑜伽提倡的瑜伽理论有哪些？
 - 060.瑜伽与炼金术有何渊源？
 - 061.瑜伽的四大学派包括哪些？
 - 062.瑜伽在西方有哪些传播？
 - 063.与经典意义上的瑜伽相比，现代意义上的瑜伽着重点是什么？
- 第三章 瑜伽常识
- 064.三种静运动包括哪些？
 - 065.练瑜伽的人群主要有哪些？
 - 066.练瑜伽穿什么？
 - 067.练瑜伽有哪些养生功效？
 - 068.练太极的人群主要有哪些？
 - 069.练太极穿什么？
 - 070.练太极有哪些养生功效？
 - 071.练普拉提的人群主要有哪些？
 - 072.练普拉提穿什么？
 - 073.练普拉提有哪些养生功效？
 - 074.我们为什么要修炼瑜伽？
 - 075.瑜伽一词的含义是什么？
 - 076.练习瑜伽有年龄限制吗？
 - 077.不同体质的人应选择什么样的瑜伽养生方法？
 - 078.何谓瑜伽洁净法？
 - 079.只有身体柔软的人才适合练习瑜伽吗？
 - 080.老年人可以练习瑜伽吗？
 - 081.瑜伽就是一种减肥运动的说法对吗？
 - 082.瑜伽仅仅是一种女性化的运动吗？
 - 083.瑜伽需要集体练习才有氛围吗？
 - 084.练瑜伽可以长生不死吗？
 - 085.瑜伽一周练几次为好？
 - 086.工作忙的人怎样坚持瑜伽练习？
 - 087.练习瑜伽有哪些注意事项？
 - 088.热瑜伽对练习者的体质有什么特殊要求？
 - 089.练瑜伽在饮食方面需注意哪些问题？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 090.为什么练习瑜伽一定要空腹进行？
- 091.练习瑜伽的前后能否洗浴？
- 092.练瑜伽前是否需要热身？
- 093.怎样调整瑜伽练习中的小毛病？
- 094.练瑜伽受伤后的处理方法有哪些？
- 095.何谓瑜伽病？
导致瑜伽病的原因有哪些？
- 096.瑜伽的八大宣言是什么？
- 097.练习瑜伽要遵循哪九个原则？
- 098.练习瑜伽的最佳时间是什么时候？
- 099.中午练瑜伽有什么功效？
- 100.为什么说瑜伽修炼最重要的是修炼静坐？
- 101.瑜伽与健美操有什么区别？
- 102.瑜伽与体育运动相比较，有什么不同？
- 103.瑜伽与柔术、舞蹈有什么区别？
- 104.什么是双人瑜伽？
双人瑜伽可以带来哪些益处？
- 105.孕妇瑜伽有什么特点？
有哪些功效？
- 106.产后瑜伽可以达到什么效果？
- 107.亲子瑜伽有哪些功效？
- 108.什么是男子瑜伽？
练习男子瑜伽有哪些益处？
- 109.办公室瑜伽有什么特点？
- 110.面部瑜伽有什么特点？
- 111.手指瑜伽是用手指练习的吗？
- 112.塑绳瑜伽是指什么？
- 113.塑球瑜伽是指什么？
- 114.水上瑜伽是指什么？
- 115.瑜伽是万能运动吗？
- 116.瑜伽属于有氧运动吗？
它的锻炼效果如何？
- 117.练瑜伽可以减肥吗？
- 118.练瑜伽可以控制高血压吗？
- 119.瑜伽可以帮助治疗偏头疼吗？
- 120.练瑜伽可以让人长高吗？
- 121.焦虑症可以通过瑜伽来缓解吗？
- 122.近视可以通过瑜伽来改善吗？
- 123.女性练习瑜伽有哪些需要注意的地方？
- 124.腰椎有问题的人练瑜伽时应注意哪些问题？
- 125.练习瑜伽可以获得哪些利益？
- 126.练瑜伽时出现耳鸣现象该怎么办？
- 127.刚开始练习瑜伽的人为什么会感觉不适？
- 128.练瑜伽时肚子咕咕叫是怎么回事？
- 129.练瑜伽会令小腿变粗吗？
- 130.为什么说瑜伽是一门领悟生活的艺术？
- 131.为什么说瑜伽可以帮助人放松心灵、释放压力？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 132.为什么说练习瑜伽可以使你变得明智而快乐？
- 133.为什么瑜伽可以使人获得真正意义上的健康？
- 第四章 瑜伽的流派
- 134.瑜伽有哪些主要的流派？
- 135.什么是智瑜伽？
智瑜伽提倡的观点有哪些？
- 136.什么是业瑜伽？
业瑜伽提倡的观点有哪些？
- 137.业瑜伽的“五蕴”指的是什么？
- 138.何谓“色蕴”？
- 139.何谓“受蕴”？
- 140.何谓“想蕴”？
- 141.何谓“行蕴”？
- 142.何谓“识蕴”？
- 143.由阿尔瓦尔们传播的奉爱瑜伽有哪些特点？
- 144.什么是奉爱瑜伽？
奉爱瑜伽提倡的观点有哪些？
- 145.为什么奉爱瑜伽崇拜奎师那神？
- 146.什么是王瑜伽？
王瑜伽是谁创立的？
- 147.王瑜伽的八大步骤包括哪些？
- 148.王瑜伽提倡的观点有哪些？
- 149.为什么说王瑜伽是瑜伽流派中最难的一个？
- 150.王瑜伽与哈他瑜伽有什么区别？
- 151.什么是哈他瑜伽？
哈他瑜伽有哪些派系？
- 152.强调放松的Ananda Yoga（阿南达瑜伽）有哪些具体要求？
- 153.讲求体力的Ashtanga Yoga（阿斯汤加瑜伽）派有哪些具体要求？
- 154.强调精准的Iyengar Yoga（艾扬格瑜伽）派有哪些具体要求？
- 155.全面练习的Integral Yoga（整体瑜伽）派有哪些具体要求？
- 156.强调心理感受的Kripalu Yoga（动态冥想瑜伽）派有哪些具体要求？
- 157.讲求耐力的Viniyoga（唯尼瑜伽派）有哪些具体要求？
- 158.“高温瑜伽” Bikram Yoga派有哪些具体要求？
- 159.修炼脉轮的昆达利尼瑜伽（Kundalini Yoga）派有哪些具体要求？
- 160.哈他瑜伽提倡的观点有哪些？
- 161.哈他瑜伽的三个构成因素具体是什么？
- 162.古今哈他瑜伽师有什么区别？
- 163.皇者瑜伽能够帮你揭开大脑之谜吗？
- 164.什么是善者瑜伽？
- 165.什么是惰者瑜伽？
- 166.密宗瑜伽有哪些独特之处？
- 167.语音冥想瑜伽怎样达到练习的目的？
- 168.吉纳瑜伽怎样探讨智慧的本源？
- 169.什么是巴克提瑜伽？
- 170.拜神瑜伽和军荼利瑜伽各指什么？
- 171.什么是萨玛迪瑜伽？
- 172.什么是裸体瑜伽？
- 173.什么是阴瑜伽？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 174.什么是香薰瑜伽？
- 第五章 印度经典
- 175.什么是《吠陀经》？
- 176.《吠陀经》是如何传承的？
- 177.吠陀文献还包括哪些补充性的书籍？
- 178.什么是施茹缇？
它包括哪些书籍？
- 179.给善良型人看的六部往世书包括哪些？
- 180.什么是斯密尔提？
它包括哪些书籍？
- 181.给激情型人看的六部往世书有哪些？
- 182.给愚昧型人看的六部往世书有哪些？
- 183.警句格言包括哪些书籍？
- 184.为什么称《薄伽梵往世书》是一部应该“跪着读”的著作？
- 185.《薄伽梵往世书》所涉及的十个主题有哪些？
- 186.《薄伽梵往世书》的主要内容是什么？
- 187.为什么说《吠陀经》是印度史上最古老的瑜伽教导记载？
- 188.《吠陀经》主要包括哪些内容？
- 189.《奥义书》是一本什么样的书？
- 190.《摩诃婆罗多》为什么被称作篇幅极长的史诗？
- 191.《摩诃婆罗多》的主题是什么？
- 192.人们可以通过哪三种方式解读《摩诃婆罗多》？
- 193.《罗摩衍那》是一部怎样的书？
- 194.《罗摩衍那》一书的主要内容是什么？
- 195.《罗摩衍那》一书中的主要人物是谁？
- 196.《罗摩衍那》与古希腊史诗有哪些相似之处？
- 197.为什么说《罗摩衍那》因绝美而闻名天下？
- 198.罗摩故事的改写本有哪些版本？
- 199.《薄伽梵歌》书名的含义是什么？
- 200.梵文“达尔玛”是指什么？
- 201.《薄伽梵歌》一书的叙述形式是怎样的？
主要内容是什么？
- 202.为什么说《薄伽梵歌》是得到评注最多的一部书？
- 203.八条训诫指的是什么？
- 204.八条训诫的主要内容分别是什么？
- 第六章 最重要的瑜伽经典——《瑜伽经》
- 205.《瑜伽经》的作者是谁？
本书在结构上分为哪几个部分？
- 206.《瑜伽经》提出的瑜伽目标是什么？
- 207.为什么《瑜伽经》认为瑜伽是探求自我的一种方法？
- 208.《瑜伽经》中提出的精微躯体的三个构成部分是什么？
- 209.如何理解潜在业力？
- 210.心念的五种变动分别是什么？
- 211.如何理解通过练习和超脱约束心念的多变？
- 212.物质自然三种属性分别是指什么？
- 213.《瑜伽经》认为练习瑜伽的最终目的是什么？
- 214.专注的四个阶段是什么？
- 215.为什么说修炼瑜伽是获得解脱的唯一途径？
- 216.印度教认为转世轮回存在哪些不同的可能性？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

217. 要达到三摩地还有什么方法？
218. 瑜伽初级修习者要达到三摩地必须具备哪些条件？
219. 《瑜伽经》对于至尊神是如何描述的？
虔信至尊神可以获得哪些益处？
220. 至尊神和人的差别体现在哪些方面？
221. 为什么说欧么（OM）是瑜伽最神圣的声音？
它的特点和含义是什么？
222. 什么是曼陀冥想？
曼陀冥想有什么作用？
223. 注意力分散有哪些表现？
为什么要消除注意力分散？
224. 为什么说冥想是精神涣散的解药？
225. 要实现内心的平静有哪些途径？
226. 培养德行的四个原则是什么？
227. 调息一词的来源和作用分别是什么？
228. 实现冥想的最高境界是怎样的？
229. 加上思索的冥想和不含个人推测的冥想含义分别是什么？
230. 如何看待对精微对象的思索和没有思索的冥想？
231. 有种三摩地和无种三摩地分别指什么？
232. 《瑜伽经》所提到的两种知识分别指的是什么？
233. “瑜伽修炼的最高境界是与至尊梵神相连”应怎样理解？
234. 瑜伽修行的起步包括哪些方面？
235. 苦行与自我折磨是一回事吗？
236. 三种真正的苦行是什么样的？
237. 如何做到研读灵性书籍，提升精神境界？
238. 如何做到把一切奉献给神？
239. 什么是活动瑜伽？
活动瑜伽可以达到哪些目的？
240. 障碍存在于哪些状态之中？
241. 愚昧表现在哪些方面？
242. 对心的束缚来自于哪些方面？
243. 错误的自我意识是什么样的？
244. 瑜伽如何帮助我们摆脱任性和固执？
245. 人可以避免还没有到来的痛苦吗？
246. 瑜伽如何帮助我们摆脱激情，远离憎恨？
247. “观看者”与“被观看者”在《瑜伽经》中有什么区别？
248. 《瑜伽经》指出瑜伽修行者面临的最大挑战是什么？
249. 物质自然的三种属性有哪些状态？
250. 为什么说区分物质与灵性是《瑜伽经》强调的重点？
251. 《瑜伽经》中总结的八部瑜伽修行之法是什么？
252. 如何做到外修五支？
253. 如何做到内修三支？
254. 什么是自律？
255. 如何理解自律五戒？
256. 自律五戒有什么意义？
257. 遵循自律会产生哪些成效？
258. 为什么说破戒就会受到惩罚？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 259.什么是奉行？
修行奉行的要求有哪些？
益处有哪些？
- 260.“清洁”一词应如何全面理解？
- 261.如何理解知足？
为什么知足带来最大的快乐？
- 262.如何达到纯净状态，获得修炼瑜伽的资格？
- 263.苦行和研读各有什么功效？
- 264.如何理解梵文中“端坐”一词的含义？
- 265.瑜伽坐姿的注意要点是什么？
- 266.瑜伽修行者怎样远离好坏、冷热等相对性的打扰？
- 267.王瑜伽中所说的“三脉七轮”指的是什么？
- 268.为什么说三脉是能量运输的通道？
- 269.文中“帕纳”和“帕纳亚码”的含义分别是什么？
- 270.为什么说七轮是七大能量的控制中心？
- 271.什么是调息？
调息的目的是什么？
有哪几种？
- 272.前三种调息的技巧是什么？
- 273.什么是自然的调息？
- 274.什么是收回感知力？
- 275.摄心与凝念是一回事吗？
- 276.为什么说控制感官是修行瑜伽的一个重要目的？
- 277.集中注意力与冥想有什么关系？
- 278.什么是冥想？
- 279.《瑜伽经》中的“冥想”与通常意义上的“冥想”是一回事吗？
- 280.初期坐姿冥想的七个要点是什么？
- 281.冥想的步骤是怎样的？
- 282.什么是曼陀罗？
为什么要冥想曼陀罗？
- 283.什么是央陀？
为什么要冥想央陀？
- 284.如何全面把握八部瑜伽的循序渐进原则？
- 285.如何修行才能通向无种子的三摩地？
- 286.三摩地状态的心有哪些变化？
- 287.什么是“神通力”？
- 288.在今天修炼八部瑜伽能够达到完美境界吗？
- 289.《瑜伽经》所提到的神通力表现在哪些方面？
- 290.如何理解善良属性和灵魂的区别？
- 291.获得“神通力”就是成功了吗？
- 292.物质元素的五个不同方面表现在什么地方？
- 293.什么是物质的五大元素？
- 294.为什么说放弃神秘力量才是真正意义上的获得解脱？
- 295.如何在“刹那”中获得“辨别智”，从而达到灵魂的绝对自由？
- 296.《瑜伽经》认为获得神通力有哪些方式？
- 297.如何理解选择的性质决定结果？
- 298.为什么说个人的思维是个体性的一部分？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 299.超然思维在潜意识中会留下痕迹吗？
- 300.为什么说今天的行为会决定明天的命运？
- 301.为什么业报这条因果之链有绝对的连续性？
- 302.为什么说我们有必要从现在这一刻开始修行瑜伽？
- 303.为什么说宇宙中的万物虽形式多样，但本质是统一的？
- 304.如何理解过去、现在和将来会永久存在于对象之中？
- 305.如何理解不同心念会产生不同的感知方式？
- 306.为什么说具有尘世心念的人无法真正了解自我？
- 307.怎样才能获得解脱和超然？
- 308.瑜伽修行者摆脱业力、终止尘世苦恼时所达到的状态是怎样的？
- 309.为什么说瑜伽的最终目标是与神完美地连接？
- 第七章 瑜伽故事
- 310.为什么说瑜伽营造了一个多彩的神的世界？
- 311.印度神学中，绝对真理可以通过哪三个阶段来实现？
- 312.如何理解无处不在的非人格灵性—梵？
- 313.为什么说奎师那是万物之源？
- 314.为什么说超灵至尊奎师那居于每一个众生心里？
- 315.为什么说超灵至尊奎师那是冥想最吉祥的目标？
- 316.奎师那的扩展和化身有哪些？
其扩展和化身有什么特征？
- 317.为什么说至尊人格神奎师那拥有至高无上的个人特质？
- 318.奎师那的无上居所是什么地方？
- 319.奎师那从事的各种活动中哪些构成印度文化的精华活动？
- 320.《博伽梵歌》怎样描述奎师那诞生的故事？
- 321.《博伽梵歌》如何展现奎师那的神性？
- 322.什么是半神人？
- 323.著名的半神人有哪些？
- 324.半神人的职责是什么？
- 325.为什么说半神人是神的助手？
- 326.如何理解扩展与化身的含义？
- 327.奎师那扩展为哪三个维施努？
- 328.奎师那直接扩展为哪些神？
- 329.琨缇王后召来太阳神的故事在《摩诃婆罗多》中怎样记载？
- 330.奎师那拯救朵帕蒂的故事在《摩诃婆罗多》中怎样记载？
- 331.班杜族与俱卢族之战在《摩诃婆罗多》中怎样记载？
- 332.奎师那和巴拉茹阿玛偷黄油的故事是怎样的？
- 333.维施努的十个化身包括哪些？
- 334.维施努的十个化身是如何演变的？
- 335.至尊主奎师那化身为半人半狮的故事是怎样的？
- 336.至尊主奎师那杀死恶魔黑冉亚卡希普的故事是怎样的？
- 337.至尊主奎师那的配偶（能量）有哪三类？
- 338.为什么说茹阿妲是宇宙能量的女性展示的源头？
- 339.茹阿妲和奎师那有着怎样密不可分的关系？
- 340.幸运女神拉珂施蜜是什么样的？
- 341.茹阿妲是出于什么目的扩展出牧牛姑娘的？
- 342.牧牛姑娘组成象的故事是怎样的？
- 343.“牧牛姑娘的爱”在神学上有着怎样的深刻意义？
- 344.森林女神图拉西是什么样的？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 345.图拉西的八个吉祥名字是什么？
 - 346.为什么说种植图拉西就是培育奉爱？
 - 347.为什么说希瓦是苦修之神和舞蹈之神？
 - 348.为什么说希瓦兼具生殖与毁灭、创造与破坏的双重性格？
 - 349.关于希瓦有哪些传说？
 - 350.关于希瓦的生殖器崇拜有着怎样的传说？
 - 351.为什么创造之神布茹阿玛拥有四颗头？
 - 352.布茹阿玛向奎师那顶礼的故事是怎样的？
 - 353.为什么说布茹阿玛是创造之神？
 - 354.为什么说雪山神女杜尔嘎是物质创造女神和最完美的妻子？
 - 355.第一个人—摩奴是谁？
 - 356.杜尔嘎女神的化身萨缇自焚是怎么回事？
 - 357.杜尔嘎和希瓦的儿子六面童子有着怎样的传说？
 - 358.杜尔嘎和希瓦的儿子象头神有着怎样的传说？
 - 359.象头神的来历是怎样的？
 - 360.为什么印度人将象头神作为家庭守护神？
 - 361.关于象头神还有哪些有趣的故事？
 - 362.关于辩才天女萨拉斯瓦蒂流传着怎样的传说？
 - 363.为什么说辩才天女是智慧与雄辩的女神？
 - 364.为什么说辩才天女又被称为学问女神和音乐女神？
 - 365.神猴哈奴曼为什么被誉为忠诚的象征？
 - 366.关于奴哈曼解救主人的妻子悉达流传着怎样的故事？
 - 367.哈奴曼是神还是奉献者？
 - 368.《罗摩衍那》记载了怎样的故事？
- 第八章 瑜伽准备
- 369.练瑜伽前要做好哪些方面的心理准备？
 - 370.练习瑜伽要做好哪些方面的环境准备？
 - 371.练瑜伽时周围可以摆放绿色植物和花吗？
 - 372.练习瑜伽在时间方面要做好哪些准备？
 - 373.练习瑜伽应准备哪些工具？
 - 374.什么是瑜伽垫？
瑜伽垫有何用途？
 - 375.瑜伽服需要具备哪些特性？
 - 376.练瑜伽时可以佩戴装饰物吗？
 - 377.练习瑜伽时为什么一定要光脚？
 - 378.如何选用精油？
 - 379.念珠有何功用？
 - 380.鼻壶有何功用？
 - 381.什么是瑜伽带？
瑜伽带有何功用？
 - 382.什么是瑜伽砖？
瑜伽砖有何功用？
 - 383.什么样的音乐适合做瑜伽音乐？
 - 384.如何选择坐垫？
 - 385.如何选用毛巾？
 - 386.好的瑜伽教练要具备哪些素质？
 - 387.为什么说热身对开始进入瑜伽很必要？
 - 388.热身时有哪些注意事项？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 389.比较实用的热身动作有哪些？
- 390.什么是拜日式热身？
- 391.拜日式热身包括哪些动作姿势？
- 392.采用拜日式热身的益处有哪些？
- 393.做瑜伽之前的放松练习重要吗？
- 394.放松的时间应如何把握？
- 395.什么是瑜伽放松休息术？
- 396.什么是一分钟快速放松术？
- 397.一分钟快速放松术的练习方法是怎样的？
- 398.一分钟快速放松术有哪些注意事项？
- 399.一分钟快速放松术有哪些功效？
- 400.什么是快速放松术？
- 401.快速放松术的练习方法是怎样的？
- 402.快速放松术有哪些功效？
- 403.快速放松术有哪些注意事项？
- 404.什么是深度放松术？
- 405.深度放松术的练习方法是怎样的？
- 406.深度放松术有哪些功效？
- 407.深度放松术有哪些注意事项？
- 第九章 调息与冥想408.印度瑜伽认为人的左、右鼻孔各有什么讲究？
- 409.什么是瑜伽调息？
- 410.什么是收束法？
收束法分为哪几类？
- 411.收颌收束法的练习技巧和作用是什么？
有哪些注意事项？
- 412.会阴收束法的练习技巧和作用是什么？
有哪些注意事项？
- 413.收腹收束法的练习技巧和作用是什么？
有哪些注意事项？
- 414.大收束法的练习技巧和作用是什么？
有哪些注意事项？
- 415.什么是腹部按摩？
腹部按摩有哪些技巧？
- 416.瑜伽调息时呼吸周期包括哪三部分？
- 417.为什么说屏息在瑜伽调息中最重要？
- 418.吸气、呼气、屏息三者应如何科学分配比例？
- 419.八大瑜伽调息法包括哪些？
- 420.什么是太阳瑜伽调息？
技巧是什么？
- 421.太阳瑜伽调息有哪些功效？
有哪些注意事项和禁忌？
- 422.什么是成功式瑜伽调息？
技巧是什么？
- 423.成功式瑜伽调息有哪些功效？
有哪些注意事项？
- 424.什么是卷舌式瑜伽调息？
技巧是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 425.什么是嘶式瑜伽调息？
技巧是什么？
- 426.嘶式瑜伽调息有哪些功效？
有哪些注意事项？
- 427.什么是蜂式瑜伽调息？
技巧是什么？
- 428.蜂式瑜伽调息有哪些功效？
有哪些注意事项？
- 429.什么是太阳风箱式瑜伽调息？
技巧是什么？
- 430.太阳风箱式瑜伽调息有哪些功效？
有哪些注意事项和禁忌？
- 431.什么是晕眩式瑜伽调息？
技巧是什么？
- 432.晕眩式瑜伽调息有哪些功效？
有哪些注意事项？
- 433.什么是流溢式瑜伽调息？
技巧是什么？
- 434.流溢式瑜伽调息有哪些功效？
有哪些注意事项？
- 435.什么是瑜伽冥想？
- 436.冥想的起源是怎样的？
- 437.冥想的目的是什么？
- 438.练习瑜伽冥想有什么好处？
- 439.什么时候是练习瑜伽冥想的最佳时间？
- 440.冥想有哪些要诀？
- 441.什么地方是练习瑜伽冥想的最佳地点？
- 442.冥想的时间以多久为宜？
- 443.练习瑜伽冥想最适合穿什么样的衣服？
- 444.进行瑜伽冥想练习的坐姿主要有哪些？
- 445.冥想能否躺着练习？
- 446.冥想能否站着或走着练习？
- 447.什么是手印？
- 448.练习瑜伽冥想的手印主要有哪些？
- 449.冥想时手印有什么重要意义？
- 450.瑜伽练习时每一个手指的象征意义分别是什么？
- 451.什么是接触地式手印？
它的意义是什么？
- 452.什么是接受式手印？
它的意义是什么？
- 453.什么是冥想式手印？
它的意义是什么？
- 454.什么是手指契合式手印？
它的意义是什么？
- 455.什么是祈祷式手印？
它的意义是什么？
- 456.什么是接触基本元素式手印？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 它的意义是什么？
- 457.什么是禅那手印？
- 它的意义是什么？
- 458.什么是智慧手印？
- 它的意义是什么？
- 459.什么是秦手印？
- 它的意义是什么？
- 460.什么是开放式手印？
- 它的意义是什么？
- 461.什么是乌纱手印？
- 它的意义是什么？
- 462.什么是拜若瓦手印？
- 它的意义是什么？
- 463.练习瑜伽冥想前，可以先进行哪些放松练习？
- 464.冥想与放松是一回事吗？
- 465.冥想包括哪两种途径？
- 466.什么是正念冥想？
- 正念冥想有何作用？
- 467.正念冥想借助辅助工具有何作用？
- 468.练习瑜伽冥想应遵循哪些原则？
- 469.瑜伽冥想的基本方法有哪些？
- 470.什么是呼吸冥想？
- 呼吸对冥想有什么辅助作用？
- 471.呼吸冥想的要诀是什么？
- 472.呼吸冥想有哪些功效？
- 呼吸冥想有哪些注意事项？
- 473.什么是视觉图像的冥想？
- 图像对冥想有什么辅助作用？
- 474.什么是曼荼罗？
- 曼荼罗对冥想有什么辅助作用？
- 475.什么是语音冥想？
- 声音对冥想有什么辅助作用？
- 语音冥想的技巧是什么？
- 476.什么是欧姆语音冥想法？
- 欧姆语音冥想法技巧是什么？
- 477.欧姆语音冥想有哪些注意事项？
- 有哪些功效？
- 478.什么是注目凝视冥想法？
- 注目凝视冥想法的技巧是什么？
- 有哪些功效？
- 479.常用的冥想工具有哪些？
- 480.咒语是什么？
- 481.咒语对冥想有什么辅助作用？
- 482.水晶对冥想会有哪些促进作用？
- 483.如何进行着地冥想？
- 484.什么是慢走式冥想？
- 如何进行慢走式冥想？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 485.如何在自己头脑中创造一个自我的安静空间？
- 486.如何进行脉轮冥想？
- 487.哪些地方适合作为冥想场所？
- 488.如何进行创造性冥想？
- 489.如何进行自爱冥想？
- 第十章 瑜伽基本姿势
- 490.什么是瑜伽姿势？
- 491.瑜伽姿势可以分为哪六个类别？
- 492.瑜伽姿势有什么作用？
- 493.前倾式坐姿包括哪些姿势？
- 494.练习前倾式坐姿可以平衡和加强哪些人体器官？
- 495.什么是钻石式坐姿？
- 496.钻石式坐姿的技巧是什么？
- 497.钻石式坐姿的注意事项有哪些？
- 498.钻石式坐姿的益处有哪些？
- 499.什么是牛面式坐姿？
- 500.牛面式坐姿的技巧是什么？
- 501.牛面式坐姿的注意事项有哪些？
- 502.牛面式坐姿的益处有哪些？
- 503.什么是蝴蝶式坐姿？
- 504.蝴蝶式坐姿的技巧是什么？
- 505.蝴蝶式坐姿的注意事项有哪些？
- 506.蝴蝶式坐姿的益处有哪些？
- 507.什么是单腿交换伸展式坐姿？
- 508.单腿交换伸展式坐姿的技巧是什么？
- 509.单腿交换伸展式坐姿的注意事项有哪些？
- 510.单腿交换伸展式坐姿的益处有哪些？
- 511.什么是背部伸展式坐姿？
- 512.背部伸展式坐姿的技巧是什么？
- 513.背部伸展式坐姿的注意事项有哪些？
- 514.背部伸展式坐姿的益处有哪些？
- 515.什么是跨骑式坐姿？
- 516.跨骑式坐姿的技巧是什么？
- 517.跨骑式坐姿的注意事项有哪些？
- 518.跨骑式坐姿的益处有哪些？
- 519.什么是射箭式坐姿？
- 520.射箭式坐姿的技巧是什么？
- 521.射箭式坐姿的注意事项有哪些？
- 522.射箭式坐姿的益处有哪些？
- 523.什么是船式坐姿？
- 524.船式坐姿的技巧是什么？
- 525.船式坐姿的注意事项有哪些？
- 526.船式坐姿的益处有哪些？
- 527.后仰式坐姿包括哪些姿势？
- 528.练习后仰式坐姿能够平衡人体哪些器官？
- 529.什么是猫伸展式坐姿？
- 530.猫伸展式坐姿的技巧是什么？
- 531.猫伸展式坐姿的注意事项有哪些？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 532.猫伸展式坐姿的益处有哪些？
- 533.什么是骆驼式坐姿？
- 534.骆驼式坐姿的技巧是什么？
- 535.骆驼式坐姿的注意事项有哪些？
- 536.骆驼式坐姿的益处有哪些？
- 537.什么是眼镜蛇式坐姿？
- 538.眼镜蛇式坐姿的技巧是什么？
- 539.眼镜蛇式坐姿的注意事项有哪些？
- 540.眼镜蛇式坐姿的益处有哪些？
- 541.什么是蝗虫式坐姿？
- 542.蝗虫式坐姿的技巧是什么？
- 543.蝗虫式坐姿的注意事项有哪些？
- 544.蝗虫式坐姿的益处有哪些？
- 545.什么是弓式坐姿？
- 546.弓式坐姿的技巧是什么？
- 547.弓式坐姿的注意事项有哪些？
- 548.弓式坐姿的益处有哪些？
- 549.什么是鱼式坐姿？
- 550.鱼式坐姿的技巧是什么？
- 551.鱼式坐姿的注意事项有哪些？
- 552.鱼式坐姿的益处有哪些？
- 553.什么是狗伸展式坐姿？
- 554.狗伸展式坐姿的技巧是什么？
- 555.狗伸展式坐姿的注意事项有哪些？
- 556.狗伸展式坐姿的益处有哪些？
- 557.什么是桥式坐姿？
- 558.桥式坐姿的技巧是什么？
- 559.桥式坐姿的注意事项有哪些？
- 560.桥式坐姿的益处有哪些？
- 561.什么是脊柱扭曲式坐姿？
- 562.脊柱扭曲式坐姿的技巧是什么？
- 563.脊柱扭曲式坐姿的注意事项有哪些？
- 564.脊柱扭曲式坐姿的益处有哪些？
- 565.什么是坐扭曲式坐姿？
- 566.坐扭曲式坐姿的技巧是什么？
- 567.坐扭曲式坐姿的注意事项有哪些？
- 568.坐扭曲式坐姿的益处有哪些？
- 569.什么是新月式坐姿？
- 570.新月式坐姿的技巧是什么？
- 571.新月式坐姿的注意事项有哪些？
- 572.新月式坐姿的益处有哪些？
- 573.站姿包括哪些姿势？
- 574.什么是山式站姿？
- 575.为什么将山式站姿作为起始的姿势？
- 576.山式站姿的技巧是什么？
- 577.什么是蹲伏式站姿？
- 578.蹲伏式站姿的技巧是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 579.蹲伏式站姿的注意事项有哪些？
- 580.蹲伏式站姿的益处有哪些？
- 581.什么是弯腰伸展式站姿？
- 582.弯腰伸展式站姿的技巧是什么？
- 583.弯腰伸展式站姿的注意事项有哪些？
- 584.弯腰伸展式站姿的益处有哪些？
- 585.什么是侧面弯腰伸展式站姿？
- 586.侧面弯腰伸展式站姿的技巧是什么？
- 587.侧面弯腰伸展式站姿的注意事项有哪些？
- 588.侧面弯腰伸展式站姿的益处有哪些？
- 589.什么是战士式站姿？
- 590.战士第一式站姿的技巧是什么？
- 591.战士第一、二式站姿的益处有哪些？
- 592.战士第二式站姿的技巧是什么？
- 593.战士第一、二式站姿的注意事项有哪些？
- 594.什么是三角伸展式站姿？
- 595.侧三角伸展式站姿的技巧是什么？
- 596.三角伸展式站姿的注意事项有哪些？
- 597.三角伸展式站姿的益处有哪些？
- 598.什么是旋转翻转三角式站姿？
- 599.旋转翻转三角式站姿的技巧是什么？
- 600.旋转翻转三角式站姿的注意事项有哪些？
- 601.旋转翻转三角式站姿的益处有哪些？
- 602.什么是侧三角伸展式站姿？
- 603.侧三角伸展式站姿的技巧是什么？
- 604.侧三角伸展式站姿的注意事项有哪些？
- 605.侧三角伸展式站姿的益处有哪些？
- 606.什么是平衡？
- 607.平衡站姿包括哪些姿势？
- 608.平衡站姿的益处有哪些？
- 609.平衡站姿的注意事项有哪些？
- 610.什么是树式站姿？
- 611.树式站姿的技巧是什么？
- 612.什么是鹰式站姿？
- 613.鹰式站姿的技巧是什么？
- 614.什么是战士第三式站姿？
- 615.战士第三式站姿的技巧是什么？
- 616.什么是半月式站姿？
- 617.半月式站姿的技巧是什么？
- 618.什么是舞蹈式站姿？
- 619.舞蹈式站姿的准备动作是什么？
- 620.舞蹈式站姿的技巧是什么？
- 621.平衡式站姿的准备动作是什么？
- 622.平衡式站姿的技巧是什么？
- 623.为什么说手的平衡很重要？
- 624.手的平衡姿势有哪些？
- 625.支架式的技巧是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 626.斜支架式的技巧是什么？
- 627.后仰支架式的技巧是什么？
- 628.什么是乌鸦式？
- 629.乌鸦式的技巧是什么？
- 630.什么是孔雀式？
- 631.孔雀式的技巧是什么？
- 632.什么是手倒立式？
- 633.手倒立式的技巧是什么？
- 634.为什么说倒立姿势是瑜伽训练中不可缺少的一部分？
- 635.倒立姿势对人的哪些器官有益处？
- 636.倒立姿势的注意事项有哪些？
- 637.倒立姿势包括哪些姿势？
- 638.什么是肩式倒立？
- 639.肩式倒立的准备姿势是什么？
- 640.肩式倒立的技巧是什么？
- 641.什么是犁式倒立？
- 642.犁式倒立的准备姿势是什么？
- 643.犁式倒立的技巧是什么？
- 644.什么是头倒立式？
- 645.头倒立式的准备动作是什么？
- 646.头倒立式的准备性姿势是什么？
- 647.头倒立式的技巧是什么？
- 648.什么是蝎子式？
- 649.蝎子式准备性姿势是什么？
- 650.蝎子式的技巧是什么？
- 651.放松的姿势有哪些？
- 652.摊尸式休息术的技巧是什么？
应注意哪些事项？
有哪些功效？
- 653.排气式放松休息术的技巧是什么？
应注意哪些事项？
- 654.俯卧式休息术的技巧是什么？
应注意哪些事项？
- 655.俯卧式休息术有哪两种变化姿势？
有哪些注意事项？
有什么功效？
- 656.鳄鱼式休息术的技巧是什么？
应注意哪些事项？
有哪些功效？
- 657.鱼戏式放松术的技巧是什么？
应注意哪些事项？
有哪些功效？
- 658.动物式放松术的技巧是什么？
应注意哪些事项？
有哪些功效？
- 659.月亮式放松术的技巧是什么？
应注意哪些事项？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

有什么功效？

660. 婴儿式放松术的技巧是什么？

661. 婴儿式放松术应注意哪些事项？

662. 婴儿式放松术有哪些功效？

663. 跪坐式放松术、长坐式放松术、坐位团身式放松术分别指什么？

664. 什么是站立式放松术？

下篇 实修篇第一章 美容瘦身瑜伽665. 颈部的美丽标准是什么样的？

666. 胸部的美丽标准是什么样的？

667. 胸部下垂应该怎样通过瑜伽练习来缓解？

668. 腰部的美丽标准是什么样的？

669. 腰部赘肉应怎样通过瑜伽练习来祛除？

670. 臀部的美丽标准是什么样的？

671. 提臀可以练习哪些瑜伽动作？

672. 臀部松弛应怎样通过瑜伽练习来缓解？

673. 手臂的美丽标准是什么样的？

674. 手臂赘肉怎样通过瑜伽练习来祛除？

675. 腿部的美丽标准是什么样的？

676. X型腿和O型腿应怎样通过瑜伽练习来纠正？

677. 手足的美丽标准是什么样的？

678. 纤腿美足可以练习哪些瑜伽动作？

679. 耸肩可怎样通过瑜伽练习来纠正？

680. 肩胛骨外翻怎样通过瑜伽练习来纠正？

681. 背部的赘肉用什么样的瑜伽动作可以消除？

682. 驼背可用怎样的瑜伽练习来纠正？

683. 上背部脊柱侧弯怎样通过瑜伽练习来纠正？

684. 下背部脊柱侧弯怎样通过瑜伽练习来纠正？

685. 腹部赘肉怎样通过瑜伽练习来祛除？

686. 骨盆前倾怎样通过瑜伽练习来纠正？

687. 骨盆后倾怎样通过瑜伽练习来纠正？

688. 亮发可以练习哪些瑜伽动作？

689. 眼部疲劳怎样通过瑜伽练习来缓解？

690. 脸部水肿怎样通过瑜伽练习来消除？

691. 皮肤色斑怎样通过瑜伽练习解决？

692. 抗皱可以通过瑜伽练习来达到吗？

693. 活肤可以通过瑜伽练习来达到吗？

694. 亮颜怎样通过瑜伽练习来做到？

695. 嫩肤美白怎样通过瑜伽练习来达到？

696. 祛痘可以用瑜伽练习来解决吗？

697. 排毒做瑜伽有效吗？

698. 女性荷尔蒙可练习哪些瑜伽动作来调节？

699. 活络气血可练习哪些瑜伽动作？

700. 女性经期不适可用哪些瑜伽动作调节？

701. 卵巢可以通过练习瑜伽动作来保养吗？

702. 女性虚冷可练习哪些瑜伽动作来缓解？

703. 女性手脚冰冷可用哪种瑜伽动作来缓解？

704. 经前症候群适合练习哪种瑜伽动作？

705. 更年期障碍的女性适合练习哪些瑜伽动作？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 706.浴室美肤瑜伽适合采取哪些瑜伽动作？
707.睡前舒眠瑜伽适合采取哪些瑜伽动作？
708.起床前醒脑适合采取哪些瑜伽动作？
709.适合边走边做的瑜伽动作有哪些？
710.肥胖适合练习哪种瑜伽动作？
711.身体水肿可练习哪种瑜伽动作来缓解？
- 第二章 手指瑜伽
- 712.什么是手指瑜伽？
713.手指瑜伽的前身是什么？
714.何谓利利亚瑜伽？
715.利利亚瑜伽有什么功效？
716.什么是合掌利利亚？
717.合掌利利亚有什么功效？
718.大拇指对应的身体部位及症状是什么？
719.食指对应的身体部位及症状是什么？
720.中指对应的身体部位及症状是什么？
721.无名指对应的身体部位和症状是什么？
722.小拇指对应的身体部位及症状是什么？
723.做一次手指瑜伽真的相当于慢跑10分钟吗？
724.手指瑜伽可以产生哪些让女性惊喜的效果？
725.手指瑜伽的基本做法是怎样的？
726.练习手指瑜伽的基本做法时有哪些需要注意的事项？
727.“变瘦复活式”的做法是怎样的？
728.“变瘦复活式”有哪些功效？
729.“手压式”的做法是怎样的？
730.“手压式”有哪些功效？
731.“鞠躬式”的做法是怎样的？
732.“鞠躬式”有哪些功效？
733.“抬膝式”的做法是怎样的？
734.“抬膝式”有哪些功效？
735.“伸展式”做法是怎样的？
736.“伸展式”有哪些功效？
737.“袋鼠踢式”做法是怎样的？
738.“袋鼠踢式”有哪些功效？
739.“天空式”做法是怎样的？
740.“天空式”有哪些功效？
741.“虾式”做法是怎样的？
742.“虾式”有哪些功效？
743.沐浴时的手指瑜伽怎样做？
744.沐浴时的手指瑜伽有何功效？
- 第三章 瑜伽理疗
- 745.适合久坐一族练习的瑜伽动作有哪些？
746.骆驼式瑜伽动作要领是什么？
747.骆驼式瑜伽有什么理疗功效？
748.练习骆驼式瑜伽动作时需要注意哪些事项？
749.防驼背的幻椅式瑜伽动作要领是什么？
750.对腰椎病理疗的猫式瑜伽动作要领是什么？
751.猫式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
752.针对腰椎病理疗的蛇伸展式瑜伽动作要领是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 753.蛇伸展式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 754.针对坐骨神经理疗的神猴哈努曼式瑜伽动作要领是什么？
- 755.神猴哈努曼式瑜伽有什么理疗功效？
- 756.针对坐骨神经理疗的前伸展式瑜伽动作要领是什么？
- 757.前伸展式瑜伽有什么理疗功效？
- 758.针对坐骨神经理疗的半月式瑜伽动作要领是什么？
- 759.半月式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 760.针对腿脚肿胀理疗的单腿交换伸展式瑜伽动作要领是什么？
- 761.单腿交换伸展式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 762.针对腿脚肿胀理疗的鸽王式瑜伽动作要领是什么？
- 763.鸽王式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 764.适合电脑族练习的瑜伽动作有哪些？
- 765.消除眼睛干涩采取的瑜伽动作要领是什么？
- 766.消除颈部酸痛的牛面式瑜伽动作是怎样的？
- 767.牛面式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 768.消除颈部酸痛的直角式瑜伽动作要领是怎样的？
- 769.直角式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 770.消除肩部酸痛的新月式瑜伽动作要领是怎样的？
- 771.新月式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 772.消除颈部酸痛的风吹树式瑜伽动作要领是怎样的？
- 773.风吹树式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 774.消除颈部酸痛的坐立山式瑜伽动作要领是怎样的？
- 775.坐立山式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 776.消除背部酸痛的战士一式瑜伽动作要领是怎样的？
- 777.战士一式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 778.消除背部酸痛的拱背抬腿式瑜伽动作要领是怎样的？
- 779.拱背抬腿式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 780.消除腕部酸痛的细臂式瑜伽动作要领是怎样的？
- 781.细臂式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 782.消除腕部酸痛的手指运动操是怎样的？
- 783.消除面容憔悴的三角伸展式瑜伽动作要领是什么？
- 784.三角伸展式瑜伽动作有什么理疗功效？
- 785.三角伸展式瑜伽动作有哪些注意事项？
- 786.消除面容憔悴的双角式瑜伽动作要领是什么？
- 787.双角式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 788.滋养秀发的双角式变式瑜伽动作要领是什么？
- 789.双角式变式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 790.针对腰腹肥胖的加强侧伸展瑜伽动作要领是什么？
- 791.加强侧伸展瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 792.针对腰腹肥胖的下半身摇动式瑜伽动作要领是什么？
- 793.下半身摇动式瑜伽有什么理疗功效？
- 794.消除精神疲劳紧张的莲花坐式瑜伽动作要领是什么？
- 795.莲花坐式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 796.针对精神疲劳紧张的犁式瑜伽动作要领是什么？
- 797.犁式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 798.针对忧郁失眠的增延脊柱伸展式瑜伽动作要领是什么？
- 799.有助精神集中的树式瑜伽动作要领是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 800.树式瑜伽有什么理疗功效？
- 801.有助精神集中的战士三式瑜伽动作要领是什么？
- 802.战士三式瑜伽有什么理疗功效？
- 803.有助提高免疫力的桥式瑜伽动作要领是什么？
- 804.桥式瑜伽有什么理疗功效？
- 805.有助提高免疫力的肩倒立式瑜伽动作要领是什么？
- 806.肩倒立式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 807.呼吸道疾病理疗的圣哲马里琪第一式瑜伽动作要领是什么？
- 808.呼吸道疾病理疗的功效和注意事项是什么？
- 809.呼吸道疾病理疗的狮子式瑜伽动作要领是什么？
- 810.狮子式瑜伽动作有什么理疗功效和注意事项？
- 811.养护肠道的船式瑜伽动作要领是什么？
- 812.船式瑜伽有什么理疗功效和注意事项？
- 813.治疗便秘的鸭行式瑜伽动作要领是什么？
- 814.鸭行式瑜伽有什么理疗功效和注意事项？
- 815.治疗便秘的花环式瑜伽动作要领是什么？
- 816.花环式瑜伽有什么理疗功效和注意事项？
- 817.脊柱扭动式瑜伽有什么理疗功效和注意事项？
- 818.糖尿病理疗的脊柱扭动式瑜伽动作要领是什么？
- 819.高血压理疗的月亮呼吸法瑜伽动作要领是什么？
- 820.月亮呼吸法瑜伽有什么理疗功效和注意事项？
- 821.治疗子宫下垂的虎式瑜伽动作要领是什么？
- 822.虎式瑜伽有什么理疗功效？
- 823.治疗月经失调的蛇击式瑜伽动作要领是什么？
- 824.蛇击式瑜伽有什么理疗功效和注意事项？
- 825.治疗月经失调的眼镜蛇扭动式瑜伽动作要领是什么？
- 826.扭动式瑜伽有什么理疗功效？
- 827.子宫、卵巢保养的束角式瑜伽动作要领是什么？
- 828.束角式瑜伽有什么理疗功效和注意事项？
- 829.子宫、卵巢保养的英雄式瑜伽动作要领是什么？
- 830.英雄式瑜伽有什么理疗功效？
- 第四章 孕妇瑜伽
- 831.怀孕后身体会发生哪些改变？
- 832.孕后荷尔蒙和感情会发生哪些改变？
- 833.适合孕妇的呼吸方法是怎样的？
- 834.蒲公英呼吸法对孕妇有什么帮助？
- 835.蜜蜂式呼吸法对孕妇有什么帮助？
- 836.怎样进行鼻孔交替呼吸法？
- 837.胜利呼吸法对孕妇有什么帮助？
- 838.孕妇语意冥想有什么好处？
- 839.仰卧放松法的动作要领是什么？
- 840.孕妇练习瑜伽时的注意事项有哪些？
- 841.孕妇参加瑜伽练习班有哪些益处？
- 842.孕妇在家里练习瑜伽时要注意哪些问题？
- 843.孕妇练习瑜伽时适宜穿什么？
- 844.孕妇练习瑜伽时要借助哪些辅助工具？
- 845.适合孕妇的颈部放松练习的方法是什么？
- 846.适合孕妇的肩转动练习的方法是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 847.阿帕那式练习的方法是什么？
- 848.阿帕那式瑜伽对孕妇有什么益处？
- 849.孩童式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 850.蛙式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 851.抬升骨盆练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 852.舒适坐式的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 853.蝶式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 854.婴儿式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 855.莲花式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 856.骨盆倾斜式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 857.英雄式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 858.猫伸展式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 859.桥式练习的方法是什么？
- 860.桥式练习对孕妇有什么益处？
它的注意事项是什么？
- 861.单腿前屈式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 862.拐杖式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 863.坐立前屈式练习的方法是什么？
- 864.坐立前屈式练习对孕妇有什么益处？
- 865.分腿前屈式练习的方法是什么？
- 866.弓步式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 867.腿伸展式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 868.直立式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 869.新月式练习的方法是什么？
- 870.新月式练习对孕妇有什么益处？
注意事项是什么？
- 871.山立式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？
- 872.鱼式练习的方法是什么？
- 873.鱼式练习对孕妇有什么益处？
- 874.劈腿式练习的方法是什么？
对孕妇有什么益处？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 875.树式练习的方法是什么？
876.树式练习对孕妇有什么益处？
有什么注意事项？
877.舞蹈式练习的方法是什么？
878.舞蹈式练习对孕妇有什么益处？
注意事项是什么？
879.战士一式练习的方法是什么？
880.战士一式练习对孕妇有什么益处？
注意事项是什么？
881.战士二式练习的方法是什么？
882.战士二式练习对孕妇有什么益处？
注意事项是什么？
883.直立前屈式练习的方法是什么？
884.直立前屈式练习对孕妇有什么益处？
注意事项是什么？
885.蹲式练习的方法是什么？
886.蹲式练习对孕妇有什么益处？
注意事项是什么？
887.三角式练习的方法是什么？
888.三角式练习对孕妇有什么益处？
注意事项是什么？
889.拜日式练习时的方法是什么？
有什么益处？
890.喷泉式练习的方法是什么？
有什么益处？
891.俯面狗伸展式练习时的方法是什么？
有什么益处？
892.肩倒立式练习时的方法是什么？
有什么益处？
893.犁式练习时的方法是什么？
有什么益处？
894.准头倒立式练习时的方法是什么？
有什么益处？
895.头倒立式练习时的方法是什么？
有什么益处？
896.产后恢复阶段适合做哪些瑜伽动作练习？
897.产后仰卧蜷曲式的方法是什么？
有何益处？
898.产后腹部紧缩式的方法是什么？
有何益处？
899.产后臀部平衡式的方法是什么？
有何益处？
900.产后弓式的方法是什么？
有何益处？
901.产后仰卧扭腰式的方法是什么？
有何益处？
902.产后两侧摇摆式的方法是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

有何益处？

903.产后坐立扭腰式的方法是什么？

有何益处？

904.产后蜡烛式的方法是什么？

有何益处？

905.产后眼镜蛇式的方法是什么？

有何益处？

906.产后仰面狗伸展式的方法是什么？

有何益处？

907.产后牛面式的方法是什么？

有何益处？

908.产后蝗虫式的方法是什么？

有何益处？

第五章 办公室瑜伽909.办公室上班族为何要练瑜伽？

910.瑜伽对于办公室一族有何益处？

911.适合办公室练习的瑜伽动作有哪些？

912.放松呼吸的方法有哪些？

913.镇静交替呼吸法的方法是怎样的？

914.什么时候适于做镇静交替呼吸？

有何作用？

915.花茶冥想法的方法是怎样的？

916.什么时候适于做花茶冥想法？

有何作用？

917.练习办公室瑜伽需要热身吗？

918.给手臂做瑜伽对办公室一族有何好处？

919.手臂瑜伽有哪些动作适于在办公室做？

920.曲臂式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

921.给胸部做瑜伽对办公室一族有何好处？

922.办公室胸部瑜伽包括哪些动作？

923.合掌推胸式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

924.椅上肩臂式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

925.椅上背后合掌式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

926.办公室一族为何要给腰部和腹部做瑜伽？

927.腰腹部瑜伽包括哪些动作？

928.腰腹弯曲式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

929.提腿侧腰式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

930.办公室一族为何要给臀部做瑜伽？

931.臀部瑜伽包括哪些动作？

932.提臀式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

933.椅后舞蹈式瑜伽动作要领是什么？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

有何功效？

934.踩车式瑜伽有何功效？

935.踩车式瑜伽动作要领是什么？

936.办公室一族为何要给腿部做瑜伽？

937.腿部瑜伽包括哪些动作？

938.椅后弓步式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

939.椅上劈腿式瑜伽有何功效？

940.办公室一族为何要给眼部做瑜伽？

941.椅上敷眼式瑜伽动作要领是什么？

942.椅上劈腿式瑜伽动作要领是什么？

943.椅上敷眼式瑜伽动作有何功效？

944.办公室一族为何要做睡眠瑜伽？

945.灌顶式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

946.椅后摆腿式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

947.瑜伽睡的方法有哪些？

948.办公室一族为何要给肩部做瑜伽？

949.颈椎伸展式瑜伽动作要领是什么？

有何功效？

950.办公室一族为何要给手做瑜伽？

951.抖手拉手式瑜伽动作要领是什么？

952.抖手拉手式瑜伽有何功效？

953.办公室一族为何要给背部做瑜伽？

954.平行转体式瑜伽动作要领是什么？

955.平行转体式瑜伽有何功效？

956.办公室一族为何要给腰椎做瑜伽？

957.脊椎旋转式瑜伽动作要领是什么？

958.脊椎旋转式瑜伽有何功效？

959.办公室一族为何要给脏器做瑜伽？

960.深蹲式瑜伽动作要领是什么？

961.深蹲式瑜伽有何功效？

962.办公室一族为何要给坐骨神经做瑜伽？

963.坐姿弓箭步式瑜伽动作要领是什么？

964.坐姿弓箭步式瑜伽有何功效？

965.办公室一族为何要做排毒养颜瑜伽？

966.英雄式瑜伽的动作要领是什么？

967.英雄式瑜伽有何功效？

968.办公室三角伸展式瑜伽的动作要领是什么？

969.三角伸展式瑜伽有何功效？

970.鹭式瑜伽的动作要领是什么？

971.鹭式瑜伽有何功效？

972.擎天式瑜伽的动作要领是什么？

973.擎天式瑜伽有何功效？

974.树式瑜伽的动作要领是什么？

975.树式瑜伽动作有何功效？

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

- 976.心轮呼吸法动作要领是什么？
 - 977.心轮呼吸法有何功效？
 - 978.办公室里的五大细菌聚集地有哪些？
 - 979.如何应对这些细菌？
 - 980.什么是上班族10分钟瑜伽休息术？
 - 981.午休式之呼吸法动作要领是什么？
 - 982.午休式之呼吸法有何功效？
 - 983.午休式之轮盘式动作要领是什么？
 - 984.午休式轮盘式动作有何功效？
 - 985.午休式之头部对抗式动作要领是什么？
 - 986.午休式之头部对抗式动作有何功效？
 - 987.桌前式之大腿前侧伸展动作要领是什么？
 - 988.桌前式之大腿前侧伸展练习有何功效？
 - 989.桌前式之美化小腿式动作要领是什么？
 - 990.美化小腿式的动作有何功效？
 - 991.桌前式之椅前拉脚筋式动作要领是什么？
有何功效？
 - 992.椅前拉脚筋式动作有何功效？
 - 993.桌前式之站姿绕脚踝动作要领是什么？
 - 994.站姿绕脚踝动作有何功效？
 - 995.壁面式之大腿训练动作要领是什么？
 - 996.大腿训练有何功效？
 - 997.前勾脚练习动作要领是什么？
 - 998.前勾脚练习有何功效？
 - 999.壁面式之膝盖旋转练习动作要领是什么？
 - 1000.膝盖旋转练习有何功效？
- 附录 《瑜伽经》原文对照

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

媒体关注与评论

这本书很全面，也很系统，即便是对瑜伽一无所知的人，也可以从这一本书中了解瑜伽的来龙去脉，并且学到许多实用的招式。

——搜狐网友 吴慈忍 书中的图片挺漂亮，前面有很多关于印度神话传说的经典画作，应该还是比较稀有难见的。

后面的姿势图虽然是手绘的，但是人物姿态非常精确优美，解析也很详细。

——猫猫

<<瑜伽养生图文百科1000问>>

编辑推荐

《瑜伽养生图文百科1000问》囊括印度瑜伽文化与实修方法的百科全书，1000个问题全面解读养身美体大智慧。

更系统的瑜伽知识，更深入的文化探寻，更易懂的难点解析，更实用的养生招式。

瑜伽是一种古老的印度修行术，也是一门生命科学和亲证的生活哲学。

它的起源可以追溯到印度河文明时期，距今已经有五千年的历史了。

历历史沧桑，古老瑜伽到了现代，已经在全球范围内广泛传播，深受现代人，尤其是女性的喜爱。

现在市面上流行不少瑜伽书籍，这些书籍大都是练习瑜伽的方法，而《瑜伽养生图文百科1000问》与市面上其他书的不同之处在于，除了有全面直观的瑜伽动作演示外，还讲述了瑜伽的古老传说，使读者在休养身心的过程中，更全面真实地了解瑜伽，认识瑜伽，进而爱上瑜伽。

此外，《瑜伽养生图文百科1000问》还插入了大量精美的图片，包括各国艺术大师的油画、令人心旷神怡的摄影作品和简洁明了的手绘姿式图。

增添了《瑜伽养生图文百科1000问》的鉴赏价值。

希望《瑜伽养生图文百科1000问》能够成为一本集功能性和知识性于一体的百科全书，帮助热爱瑜伽的朋友解决在练习中的实际问题。

更系统：《瑜伽养生图文百科1000问》对于想更多了解瑜伽的读者，无疑是一本最好的快速入门读物，因为它系统地介绍了瑜伽方方面面的知识。

其中包括瑜伽的产生、发展和流派，以及瑜伽的各种姿势。

让读者在练习瑜伽的同时，更能对瑜伽拥有一个全面系统的认识。

更深入：《瑜伽养生图文百科1000问》在理论篇中，不仅讲述了印度诸神的故事，还对瑜伽的产生、发展以及一系列瑜伽经典进行了深入的解析。

所以，《瑜伽养生图文百科1000问》不仅是一本入门级的读物，同时也适合致力于深入了解瑜伽文化的瑜伽爱好者阅读。

更易懂：众所周之，瑜伽有很多高难度动作，使得不少读者望而却步，而《瑜伽养生图文百科1000问》针对这种状况，用问答的形式对瑜伽练习的疑点、难点作出清晰、浅显的解读，使得更多的读者能真正走进瑜伽的世界。

更实用：近年来，瑜伽因其方便易行和效果显著的特点，越来越被现代人所认可。

《瑜伽养生图文百科1000问》根据不同人群的具体养生美体需要，选取了五种不同的瑜伽修炼方式，无论你是办公室一族，还是被各种病痛所困扰的人，都可以从中学到适合自己的养生招式。

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>