

<<静心瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<静心瑜伽>>

13位ISBN编号：9787564403614

10位ISBN编号：7564403616

出版时间：1970-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：蔡旭颜

页数：128

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>

## <<静心瑜伽>>

### 前言

瑜伽诞生于五千年前的印度河流域，她凝聚了五千年前印度河流域的古印度文明、尼罗河流域的古埃及文明的智慧和哲学。

瑜伽是梵文“YOGA”的译音，有“结合”、“连接”的意思，其含义是把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。

现代的都市生活给人们的身体和心灵带来了很大的压力，大多数人为了工作和生活而忙碌，却忽视或忘记了自身的身心健康。

瑜伽是一种修身养性的养生运动，在这缓慢的有保护性的有氧运动中，伴随着身体的放松，心也变得柔软放松；将人们从繁忙的工作和生活中安静下来，一面感觉自己的身体，一面聆听自己的“心声”。

当呼吸、意识和姿势结合成一体时，可以体会到生命与大自然那种最完美的结合，使人们以一个平和的心态来面对人生和繁杂的世界。

瑜伽可以有效帮助人们祛除内心的疾苦，预防身体的苦闷，让身心随着彻悟的境界而越发健康起来。

瑜伽是一种适合于各年龄阶段的人练习的养生健身法。

但很多人由于不了解瑜伽而不敢尝试，一部分人会认为自身的柔韧性无法达到瑜伽示范者的标准，而会放弃练习瑜伽。

现在，我要告诉您，每一个人都可以与瑜伽“结缘”。

初学者只要选择正确、科学的瑜伽书籍指导，在家中或者某个能够伸展的空间，就足以开始初步姿势的练习。

无论您是年轻还是年老，无论您是身体柔软还是肌肉僵硬，放弃您一切的顾虑，从现在开始，让瑜伽成为您生活的一部分吧！

每天花点时间感受自己的呼吸，通过呼吸去了解自己，接受自己，做自己的朋友，从而去感悟人生、享受人生。

## <<静心瑜伽>>

### 内容概要

现代都市生活给人们的身心带来了很大的压力，而练习瑜伽可以有效帮助人们祛除内心的疾苦，让身心随着彻悟的境界而越发健康起来。

一张瑜伽垫，一支舒缓的曲子。

一个轻柔的动作，在繁忙的都市生活之余，学会善待自己，关爱自己，寻找属于自己的那份宁静与舒心。

## &lt;&lt;静心瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 瑜伽的基本练习一、瑜伽呼吸1 胸式呼吸2 腹式呼吸3 胸腹式呼吸二、热身练习1 颈部运动2 肩部运动3 腰背部运动4 髋部运动5 膝关节运动6 脚踝运动三、体位动作1 向太阳致敬式2 大树式3 平衡的姿势4 风车的姿势5 骆驼的姿势6 双腿背部伸展式7 简易脊柱扭转式8 翱翔的姿势9 正船式10 反船式11 眼镜蛇二式12 年轻的姿势四、瑜伽休息术第二部分 针对身体局部的体位动作练习一、局部动作小妙招1 头颈运动2 肩关节运动3 扩胸运动4 腰背运动5 肘关节运动6 腕关节运动7 膝关节、髋关节运动8 踝关节运动二、缓解不适一招灵1 加强血液循环,使头脑清醒——铲斗式2 漂亮的容颜——光泽式3 使面部色斑变淡——四肢收缩式4 消除双肩僵硬、风湿痛——山式5 使消化过程得到改进,消除便秘——半莲花单腿背部伸展式6 调整经期不调,预防坐骨神经痛——蝴蝶式7 舒展身体——三角伸展式8 纠正驼背,消除背部僵硬——牛面式9 消除坐骨神经痛——坐角式10 强化脊柱——扭转脊柱式11 刺激甲状腺液的分泌——犁式12 消除痔疮的疼痛——金鱼式13 按摩腹部,消除便秘——花环式14 预防崴脚——舞蹈式15 矫正驼背——鸽子式第三部分 提高瑜伽功的练习一、豹形二式二、春笋式三、半莲花屈腿平衡式四、头屈触指的姿势五、韦史努式六、轮式七、头肘倒立八、神猴哈努曼九、龟式十、蝎子式第四部分 瑜伽养生与饮食一、瑜伽与养生1 提高人体抵抗力2 调整内脏功能紊乱3 减轻和消除肌肉疲劳4 改善血液循环5 减肥和美容二、瑜伽与素食1 素炒丝瓜2 凉拌木耳3 开水南瓜4 蔬果汁5 沙拉6 新鲜水果7 生坚果结束语

<<静心瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<静心瑜伽>>

### 编辑推荐

《静心瑜伽》包括：瑜伽基本练习、局部动作小妙招、缓解不适一招灵、提高瑜伽功的练习、瑜伽养生与饮食。

从现在开始，让瑜伽成为您生活的一部分吧，您会深切地感受到进入瑜伽的世界是件令人愉快和高兴的事。

<<静心瑜伽>>

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>