

<<自愈瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<自愈瑜伽>>

13位ISBN编号：9787802517240

10位ISBN编号：7802517249

出版时间：2011-1

出版时间：金城

作者：（韩）李庚姬 著，关启锐 译

页数：161

译者：关启锐

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>

## &lt;&lt;自愈瑜伽&gt;&gt;

## 前言

父母在年纪很大的时候，老来得女，生了我，我是家里的老小。当时的我是个体质很弱的孩子，虽然没有什么特别的疾病，但却很驼背，直到五岁，才勉强开始蹒跚学步。

到了发育期，我长跑不行、高低杠也不会、注意力也总是不集中，这也使得我成了一个性格忧郁的少女。

我就是这样在忧虑与泪水中长大的，虽然身边的人也一直在给我很多关爱与鼓励，但我明白，只有锻炼好自己的体魄与意志，这样才能在将来的社会竞争中脱颖而出。

而我也渐渐明白了，强大的精神意志，是需要强健的体魄作为后盾的。

对于患有荷尔蒙疾病与慢性颈痛的我来说，改变了我人生的，正是瑜伽。

我觉得，我小时候养成的抑郁症与急性子，基本应该归咎于我那孱弱的体质。

而自从练上了瑜伽，我的人生也发生了巨大的改变。

无论是颈痛病还是腰痛症，以及我的脊椎疾病，我都通过瑜伽来治疗。

正所谓求人不如求己，我的健康我做主。

作为一个瑜伽老师，在通过瑜伽改变了自己命运的同时，我也渐渐认识到，我还有更多的功课需要研究。

瑜伽作为一种强人心智，健人体魄的运动，其主要的接触者是普通老百姓以及病人。

但是瑜伽这门学问，在科学原理、科学依据方面，还是显得有所不足。

对此，我预感我今后需要下的工夫还很多。

在此，就先写一本让普通人都能够轻松学习的通俗易懂的瑜伽教材吧。

瑜伽，作为一种辅助医学，其实可以与现代医学成为一种与互补的关系。

昂贵的医药费，以及药物过量使用导致的副作用，都是发达的现代医学的副产品。

除此以外，现代医学基本只针对身体上的疾病，对于人们的精神健康却基本没有涉及。

比治疗更重要的乃是预防。

而在这一方面，人们自愿预防疾病的意识、以及社会环境的支持尤为重要。

比如说，当一个人由于生活习惯和工作压力患上了慢性病时，社会环境应该让这名患者对于治疗的方式有多样化的选择权。

对于辅助医学与结合医学的重要性，欧洲国家是最早开始认识到的，后来美国等发达国家也都先后在这一领域投入了巨大的研究力量。

这本书里所介绍的临床瑜伽姿势，能够调整你身体里不协调的因素，并调整你的精神状态，让你的整个身心健康都得到良好的调节。

本书理论依据，结合了我到印度、泰国、中国等各国进行实地考察所学会的民间传统疗法，以及解剖学、骨科、脊椎推拿疗法理论、体育学等。

民间医学作为先人经验的产物，虽然往往很见效，却难以找出严谨的科学理论依据。

而临床瑜伽，则是充分包容了传统瑜伽中关于身体均衡原理、心理安定的调节，以及吐纳与冥想等传统元素，并加以科学地整理、演化而成的。

本书内容的重点，乃是针对通过瑜伽来提高人体的自愈能力。

作为现代医学的补充，通过瑜伽来使各种疾病与痛症得到更好地自我调节。

本书是以自然治愈的科学理论为基础，收录了古典瑜伽的基本动作而编写成的一本让普通人能够轻松学会的瑜伽教材。

针对不同的疾病，也专门分为不同的动作章节。

这些动作，都有助于治疗或是预防这些现代人易患的常见相关疾病。

因为专门挑选的是普通人都能够轻松学会的动作，所以大家学的时候也不用担心，一定让你感到通俗易懂、轻松易学。

作为第三医学，自然治愈可能在理论环节还有待更进一步的研究。

但是作为普通人调节身体功能、提高抵抗力来讲，大家还是完全可以对老祖宗的这些东西放心的。

<<自愈瑜伽>>

对于那些梦想成为辅助治疗师的人所梦寐以求的相关的理论性书籍，我随后也会倾尽心血进行编写。先谨以本书献给全天下追求健康的朋友，祝大家都能通过这本书拥有强健的体魄——这也是写这本书最令我高兴的一点了。

2009年7月 自愈瑜伽院 院长 李庚姬

## <<自愈瑜伽>>

### 内容概要

本书是以自然治愈的科学理论为基础，收录了古典瑜伽的基本动作而编写成的一本让普通人能够轻松学会的瑜伽教材。

针对不同的疾病，也专门分为不同的动作章节。

这些动作，都有助于治疗或是预防这些现代人易患的常见相关疾病。

由于专门挑选的是普通人都能够轻松学会的动作，所以大家学的时候也不用担心，一定让你感到通俗易懂、轻松易学。

自愈瑜伽的功效——

-缓解长期坐在电脑前的职场人的颈痛、肩部疼痛、眼疲劳。

-矫正脊椎，治疗椎间盘突出、慢性腰痛等病症。

-减掉肋下与腹部的坠肉，矫正腿弯症状，重塑完美S型身材。

-打高尔夫、网球之前与之后做一下自愈瑜伽，不仅可以有效预防运动损伤与运动后的疼痛，更可以使您的运动效果倍增。

<<自愈瑜伽>>

作者简介

(韩)李庚姬—— 美国博纳丁大学 自然治愈学 名誉博士 世界自然治愈协会正式会员 韩国延世大学首尔本校  
硕士毕业 韩国天主教医科大学 硕士 大韩结合医学教育协会 理事 韩国高丽大学医学院结合医学研究室  
研究教授 李庚姬博士自然治愈瑜

## <<自愈瑜伽>>

### 书籍目录

#### 自愈瑜伽的准备阶段

A腹式呼吸与冥想

B瑜伽的代表性姿势

眼镜蛇式 / 弓式 / 前弯式 / 蚱蜢式 / 犁式 / 头手倒立式 / 鱼式 / 反扭式 / 蝴蝶式 / 青松式 / 背扣式 / 下腰抱拳式 / 抱球式 / 三角式 / 平躺式

基本姿势

1迷死人的好身材得来SO EASY

侧面迷死人的S型身材

美丽丰腴的臀部

去掉肋下的赘肉

矫正O型腿

修长美腿

让脸部皮肤更水嫩，去除浮肿

细嫩手臂

腹部肥胖

2扫清日常生活中的常见病痛

髋关节（股关节）脱位

膝部疼痛

坐骨神经痛

慢性便秘

过敏性疾病：哮喘病、鼻炎、过敏性皮炎

消化不良，背部酸痛

安全分娩

产后恢复

眼疲劳

3做个无痛一身轻的职场达人

龟颈症候群

腕管综合症

对于整天站着工作的人

对于整天坐着工作的人

4好脊椎意味着好身形好健康

脊椎调正

慢性腰痛

椎间盘突出

脊柱侧弯

椎管狭窄

一字颈，一字腰

肩部弯曲 & 老年性后弯

脊柱前凸与腹部肥胖

颈痛、颈椎盘痛、头痛

骨盆错位

5在未来的日子，让成人病远离你

肩周炎

治疗小便失禁与增强性功能

骨质疏松症

<<自愈瑜伽>>

退行性关节炎

更年期综合症

呼吸器官、心脏疾病

颌关节功能障碍

乳房癌术后治疗保健护理

6运动前后做一做，健身又安全

游泳前后

高尔夫、网球前后

慢跑、足球前后

保龄球前后

滑雪、溜冰前后

篮球前后

## <<自愈瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：颈痛、颈椎盘痛、头痛Posterior Neck Pain所谓颈痛，是指脖子与脖子周围的痛症。颈痛大体上可以分为两类：颈椎盘疼痛，以及由颈椎周围软组织挫伤或神经压迫所引发的痛症。

颈椎盘痛，可能由事故引发，亦可能因脖子长期处于不当姿势所导致。

严重的情况下，可能会出现颈椎盘突出，这样可能会压迫神经，甚至造成手臂、手指麻木的症状。70%以上的颈痛，是由软组织挫伤或神经压迫所引起的。

其主要具体诱因有：长期姿势不当；颈部肌肉过度使用；搬动重物时用力过猛造成肌肉拉伤；由颈椎半脱位所照成的神经压迫，等。

颈部的肌肉，大部分都与肩部、背部等肌肉紧密相连，所以如果颈部出现疼痛，疼痛很可能会蔓延到肩部与背部。

这种痛症，有点类似血压升高的感觉。

可能引发的症状有：后颈酸痛，肩部疼痛，颈椎移动困难，肩部麻木，胸痛，头痛，干咳，头晕，耳鸣等。

通过下列临床瑜伽的练习，可以缓解颈部、肩部肌肉的紧张，将颈椎很好地维持在正常的C字形。



## <<自愈瑜伽>>

### 编辑推荐

《自愈瑜伽》：传统瑜伽术大变革，风靡韩日，新瑜伽时代到来！

掀起瑜伽革命：练瑜伽不但能纤体，也可以防病治病咯！

只要做对姿势，讨厌的病痛就容易搞定了！

学起来SOEASY：动作简单易学，上手练习好轻松！

享用一生的家用书：可以一生练习的瑜伽手册，让你和家人享用一生健康的新瑜伽。

书后更有基本姿势挂图赠送，每天练习保健康！

缓解长期坐在电脑前的职场人的颈痛、肩部疼痛、眼疲劳。

矫正脊椎。

治疗椎间盘突出、慢性腰痛等病症。

谢减掉肋下与腹部的赘肉，矫正腿弯症状，重塑完美S型身材。

掀起瑜伽革命：练瑜伽不但能纤体，也可以防病治病咯。

学起来SO EASY：动作简单易学，上手练习好轻松。

事用一生的家用书：可以让你和家人享用一生健康的新瑜伽。

## &lt;&lt;自愈瑜伽&gt;&gt;

## 名人推荐

现代医学在近年来取得了长足进步。

然而患者生活质量的提高以及慢性基本的诊治，却一直是现代医学的一块软肋。

所谓辅助医学，就是补充现代医学不足部分的一种医学。

在欧洲及美国，综合了现代医学和辅助医学的结合医学已成为大势所趋。

结合医学不光关注患者身体上的疾病本身，而是同时还关注患者全身的健康状况以及心理情绪等等，可谓是一门关注身心健康的全面医学理论。

瑜伽作为辅助医学的一个分支，主要是通过运动与冥想来达到修身养性的目的，是一种身心合一的疗法。

瑜伽最早是印度人用以调节情绪的一种运动，经过这些年来的发展，已经在技法、功能上取得了不小的进步与发展。

“自然治愈瑜伽”继承了传统瑜伽通过冥想来稳定情绪的功能，亦通过各种动作来使紧张的肌肉得到放松，并有助于畸形或歪曲骨骼的复原。

当你工作了很长时间、积累了很多压力时，不妨让这样一段瑜伽来使你的身心都得到缓解与放松。

对于现代人长期使用不当姿势工作而产生的各种现代疾病，这套瑜伽也能对症下药地进行纠正。

李敬熙院长曾在瑜伽发源地印度有着多年的修炼经验，亦在韩国有着丰富的临床经验，是目前屈指可数的临床瑜伽专家。

对于她终于将这些年的研究与经验整理成册，我也衷心表示祝贺。

希望这本书，能让身心俱疲的现代人重获新生，去享受更加美好健康的未来。

韩国结合医学教育协会名誉会长 高丽大学内科教授金亨奎

<<自愈瑜伽>>

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>