

<<青少年瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<青少年瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058809

10位ISBN编号：7807058803

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

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>

<<青少年瑜伽>>

内容概要

本书编者结合青少年身体、心理特征以及学习特点特别编排的这套青少年瑜伽系列动作，简单、方便、易学，无需占用太多时间，同学们甚至在学习之余的书桌旁都可轻松练习。全系列动作功能全面、多样，针对青少年成长中的不同问题，编者把动作分为若干单元，在体型上，有专门针对青少年不良体态的修正动作；在身体素质方面，有增强骨骼柔韧性、平衡性、肌肉耐力的训练，还有增进骨骼发育，促进身体增高的篇章；精神调理方面，有可消除青少年学习压力和紧张的招式，以及改善学生的脑部供血、供氧以增强记忆力、提高专注力的动作；最后还有减轻青少年成长中疾病带来的困扰，提高学生学习效率的章节。

<<青少年瑜伽>>

书籍目录

第一章 瑜伽健身——消除成长中的烦恼 心理压力向青少年蔓延 身体素质下降 近视眼——学生的“职业病” 日趋明显 肥胖年龄越来越小 第二章 青少年瑜伽小知识 历久弥新的瑜伽 青少年练习注意事项 频率如何安排 练习场地的要求 请从呼吸开始练习 瑜伽的呼吸 第三章 瑜伽动作篇 拜日式连续动作 Section One 塑造完美体形 矫正驼背 健美胸部 打造健康腿形 告别肥胖 Section Two 促进增高，成就健康体魄 促进骨骼生长 加强平衡能力 训练柔韧 增强肌肉力量 培养持久耐力 Section Three 减压去疲劳，提高学习能力 消除紧张 消除疲劳 增强记忆力 Section Four 缓解病痛，远离困扰 绕开视力困扰 消除失眠 治疗头痛 咳嗽或喉咙疼痛 舒适你的肩颈 小痘痘不见了 第四章 青少年瑜伽食谱 蛋白质 不饱和脂肪酸 脂肪 碳水化合物 维生素及矿物质 第五章 景丽信箱 青少年也适合练瑜伽吗？
何时练习，多长时间最好？
练习心得

<<青少年瑜伽>>

章节摘录

第一章 瑜伽健身——消除成长中的烦恼 心理压力向青少年蔓延 在人们的印象中，成年人在面对社会的瞬息万变和生存压力中会感到惶恐不安，情绪不稳定。然而，日前一项对全国22个省市的调查显示，我国青少年行为问题的检出率为12.97%，在人际关系、情绪稳定等方面的问题尤为突出。

有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的人数占青少年总数的16%以上。

目前，青少年心理不健康的问题已经引起了心理学家的广泛关注。

心理压力长期积累并且不能排解，直接导致青少年心理严重失衡。

心理压力就像沟里的水，平时一点点淤积，到了一定程度就会漫堤。

对青少年来说，心理极度失衡就会导致精神疾病或者被逼采取“极端方式”强行排解。

一些老师、家长在青少年心理方面不够重视或存在认识误区，压力长期积累就会出大问题。

瑜伽以一种平静舒缓的动作，将意识与身体连接，借身体的伸展、运动来调和心绪；从身体内部来强化身心的平衡，以解除不安思绪，缓解紧张，释放压力，从而进入身心的宁静之中。

身体素质下降 已统计的数据结果显示，青少年身体素质日渐呈现降低趋势。

特别是肌力、耐力和柔韧性下降幅度较大。

专家证实，青少年经常出现的腰酸、背痛、腿抽筋等现象与身体素质下降有直接关系。

肌力、耐力和柔韧性下降对健康有什么影响呢？

研究人员解释说，柔韧性是支撑运动器官的形态机能特性，它决定着人们各种动作的“幅度”。

“柔韧性”这个术语更多的是用来说明身体各关节的整体灵活性。

柔韧性不好，实际上也就是各关节的灵活性差。

关节灵活性差往往会限制力量、速度和协调能力的发挥，降低肌肉群内和肌肉的协调力。

柔韧性不好，动作幅度稍大，便会出现腰酸、背痛、腿抽筋，甚至还会对青少年的身高增长有一定的抑制。

瑜伽修心的同时，还讲究统一身体与精神的平衡状态，通过全身运动和局部身体的锻炼来加强身体机能的活动和激发，促使青少年在成长期加强体能的增进与强化，改善虚弱体质。

近视眼——学生的“职业病”日趋明显 近视眼就好像是学生的职业病，上升趋势已越来越严重。

近来统计，小学生的近视眼患病率在30%到40%，初中生为40%到50%，高中生的患病率则在60%以上。

而一旦近视，对学习、工作都会造成一定的妨碍。

瑜伽的部分动作中，如把头部前后仰、左右转动，同时眼球也向同方向移动，还有眼部的指压按摩等，对消除青少年用眼疲劳及肌肉紧张都有很明显的效果。

肥胖年龄越来越小 “望子成龙，望女成凤”，现在的父母为了让子女有好的成绩，生活上也是尽心尽力“保障”。

过多的进食(特别是油炸食品和糖类食物)产生的多余热能转化为脂肪蓄积于体内，再加上青少年运动不足使能量消耗降低，进而便导致膳食不平衡、热量摄入过多，从而引起营养过剩。

于是诞生了一批批的“肥胖”少年一族。

据调查，儿童少年时期的肥胖有42%到80%会发展为成人肥胖，它的危害众所周知，所以预防肥胖应从儿童开始。

非常适合青少年的减肥项目——瑜伽，其中有许多针对人体全身的拉伸动作以及局部的弯曲、按摩动作，可加强脂肪堆积部位的活动，刺激脂肪燃烧，结实肌肉，帮助肥胖青少年达到减肥效果。

第二章 青少年瑜伽小知识 历久弥新的瑜伽 瑜伽的起源可以追溯到六七千年前的古印度文明时期，亦即在释迦牟尼诞生之前便已有瑜伽。

早期的瑜伽行者均是具有高度知性的科学家，在冰天雪地的喜马拉雅山中，行者们不断寻求身心的合一与净化，结合人体自身以及大自然中的许多动物活动，创作了许多肢体动作，其中还有一部分含有模仿动物姿势的动作，他们称为体位法。

<<青少年瑜伽>>

这些体位法借缓慢的舒展动作来放松身体所有关节、肌肉、韧带、肌腱及其他部位，以调合神经系统、改善血液循环、消除紧张、增加身体柔韧度，在放松而缓和的练习中，除了身体，整个心也会伸展开来，精神境界也会随之提升。

尽管瑜伽的历史如此悠久，但其修习法却是历久弥新的。

现代人已将之列为锻炼身体的一种新奇方式，它不仅增进健康，还能带给你全新的人生，让练习瑜伽的现代青少年们释放沉重的心理压力，强壮成长中的体魄，重拾生活的自在与自信，再现青春健康的生活活力！

<<青少年瑜伽>>

编辑推荐

个子矮小？
身体肥胖？
满脸小痘痘？
近视眼？
学习压力大？
体质差？

.....亲爱的青少年朋友，如果你正面临以上的困境，没关系，随我们一起打开神秘瑜伽的大门，一切问题都会迎刃而解。

它能把身体、精神和才智的种种相互对立的能量协调一致，使身体和精神中的创造力和治愈力得到激发，青少年通过呼吸和意念的练习将会变得更健康，更有承受力，更加协调，因而更加有信心！

<<青少年瑜伽>>

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>