

<<宅瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<宅瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807536529

10位ISBN编号：7807536527

出版时间：2009-8

出版时间：哈尔滨出版社

作者：Relecca

页数：224

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>

## <<宅瑜伽>>

### 前言

宅，房间或住处，也可以是家的概念。

据说最早的瑜伽练习者是非常讲究环境和场地的，多在名山大川、森林或湖畔潜心修行，以期望得到天地之灵气，获日月之精华，大彻大悟，逍遥于四海，轻盈过云端。

瑜伽经典《白骡奥义》里面叙述：清洁平正地，无石火沙尘，土壤不潮湿，其处无喧哗，于意可安逸，在目无损遮，避风清净居，择此行瑜伽。

这里面大体就是说要保持练习瑜伽的地方卫生干净，没有噪音干扰，视野开阔，心情愉悦地专注练习。

当然这对我们来讲是有些难度的。

在繁华的都市，面对灯红酒绿的橱窗、穿梭过往的人流和车水马龙、电视和网络上无休无止的诱惑，泡一杯茶，安安静静地读一本书都属奢望，又如何能够找一段属于自己的时间，去倾听内心的呼唤呢？

《宅瑜伽》这本书的意义就在于你要找到家，形式上的或概念上的。

在家里练习瑜伽，在灵魂深处寻找精神的家园。

## <<宅瑜伽>>

### 内容概要

“宅”在哪里？

“宅”在你心里！

“宅”就是安全感，就是自在，就是归宿，就是“即时即席即禅”。

立地即得宅瑜伽空间，俯首可拾宅瑜伽时间，随传随到宅瑜伽心境。

透过宅瑜伽体姿，纾解受困的情绪，舒缓受难的身体，随时随地直达心灵的桃花源，还给自己一个健康乐观的璀璨生命！

## 作者简介

ReleCca，台湾清华大学外语系毕业，任职跨国企业，右手写心灵爱情，左手写金融财经。能讲一口流利的英文，且醉心于中文创作。

著作有《心灵SPA》、《花嫁》、《爱情之外》、《情迷西班牙》、《娇DD俱乐部》等。

## &lt;&lt;宅瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序 宅之内——倾听内心深处的声音 书序 “宅瑜伽”——随时随地zen瑜伽第1篇 魅力四射宅瑜伽

第一章 粉领族的美丽与哀愁 第二章 出得厅堂，入得厨房 第三章 贵妇千金大变身第2篇 轻轻松松宅瑜伽 第一章 暖身式 暖身式一：腹式呼吸 暖身式二：头部运动 暖身式三：腰部运动 暖身式四：膝部运动 暖身式五：臀部运动 暖身式六：脚部运动 第二章 简易拜日式 简易拜日式完整流程图 第三章 TV瑜伽 TV瑜伽一：后视式 TV瑜伽二：骆驼式 TV瑜伽三：滑翔式 TV瑜伽四：海狗式 TV瑜伽五：莲花式 TV瑜伽六：侧弓式 TV瑜伽七：回眸式 TV瑜伽八：侧抬式 TV瑜伽九：侧提式 TV瑜伽十：扭腰式 TV瑜伽十一：韦史努式 TV瑜伽十二：鹭鸶式 第四章 办公室瑜伽 办公室瑜伽一：站立印式 办公室瑜伽二：颈肩手式 办公室瑜伽三：活踝式 办公室瑜伽四：坐姿扭转式 办公室瑜伽五：侧拉腰式 办公室瑜伽六：前抬式 办公室瑜伽七：后抬式 办公室瑜伽八：交叉侧弯式 办公室瑜伽九：直立压手式 办公室瑜伽十：舒压松肩式 办公室瑜伽十一：圆臀式 办公室瑜伽十二：护眼式 办公室瑜伽十三：畅鼻式 办公室瑜伽十四：醒脑式 办公室瑜伽十五：活颈式 办公室瑜伽十六：固肩式 第五章 主妇瑜伽 主妇瑜伽一：仰天式 主妇瑜伽二：直腿式 主妇瑜伽三：三角拉腰式 主妇瑜伽四：缩腹式 主妇瑜伽五：缩臀式 主妇瑜伽六：单脚式 主妇瑜伽七：坐骨式 主妇瑜伽八：丰胸式 第六章 假日瑜伽 假日瑜伽一：桥式 假日瑜伽二：拔瓦斯式 假日瑜伽三：夹腿式 假日瑜伽四：猫抬脚式 假日瑜伽五：夹脚式 假日瑜伽六：背转式 假日瑜伽七：单脚肩立式 假日瑜伽八：猫憩式 假日瑜伽九：俏臀式 假日瑜伽十：肩胛式 第七章 床上瑜伽 床上瑜伽一：半弓式 床上瑜伽二：犁锄屈膝式 床上瑜伽三：侧肩式 床上瑜伽四：反转兔子式 床上瑜伽五：娃娃式 床上瑜伽六：朝圣式 床上瑜伽七：悉达瓦鲁普式 床上瑜伽八：三角倒立式 床上瑜伽九：舒眠式

## 章节摘录

第1篇 魅力四射宅瑜伽第一章 粉领族的美丽与哀愁真的，真的真的真的真的不是我们只关心女性本身，也不是我们不对男性多加体恤，而是过去近半个世纪以来，加诸女性身上的各项责任、义务、期许、荣耀……等多样多变的角色扮演与社会地位，让我们这个身上比男人多个X染色体的族群，感到既兴奋又惶恐、既得意又惆怅、既努力又不安、既逍遥又踟蹰、既伟大又渺小、既……既美丽又哀愁呢！

不论是稚龄、轻龄、熟龄、高龄美女，大部分的女性都是有使命的，很多人甚至不止一个使命或任务。

现代女性实在太多才多艺了，身兼数职样样通的妇女们并非异数，反而是一种常见的现象。

在众多每日辛勤工作的女性主管们之间或女性员工族群里面，其中更是不乏才貌双全的才（财）女们，十八般武艺俱全，勇敢地掌握着世界的脉动，引领前进，不让须眉。

诚然认真工作的女人最美丽，“工作”肯定是女性自我追寻的重要部分之一，诚然那种自我才华能得到别人认同的欣喜，是幸运、幸福且叫人难以抗拒的……但是，“享受”工作是需要条件的，其条件之一就是要有健康的身体，而想要能“投入”工作更是需要代价的，其中最主要的代价就是“时间”。

相反，当一个人失去了健康，接踵而来的就是疾病，而生病不只花费金钱、折磨情绪，还要耗费时间、使“身心受难”。

换句话说，如果一个人的一生中能尽量“减少生病的时间”，不论是高级主管还是小小工读生，都会拥有更多的时间资源与身体自主权，可以花在落实工作梦想上或任何其他想追寻的目标上。

<<宅瑜伽>>

编辑推荐

《宅瑜伽:随时随地恋瑜伽》：内观自在[宅瑜伽]、个人空间，个人空当，个人专属！  
边看电视边瘦身，赖床作伸展，上班、开会、差旅，即席瑜伽，最爱地球、最环保的养生美容方式，  
主妇塑身，懒人健身，一人专心，双人亲密。  
[立刻]就有宅瑜伽良辰，[立身]就有宅瑜伽天地!

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>