

<<弥雅瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<弥雅瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807656739

10位ISBN编号：7807656735

出版时间：2012-7

出版时间：河南文艺出版社

作者：弥雅

页数：159

字数：180000

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>

<<弥雅瑜伽>>

内容概要

母其弥雅，被称为“亚洲最美瑜伽教练”，“瑜伽第一美女”。8年多的瑜伽练习不仅使母其弥雅拥有完美的黄金比例身材，更让她总结出了一套特有的健康生活理念，以瑜伽为出发点，针对美容、美体、养生等不同方面，制定不同的训练方式。她是专业的瑜伽指导师，结合多个瑜伽流派自创了“弥雅瑜伽”，也曾是英国皇室安德鲁亲王访华期间指定的瑜伽教练。

《弥雅瑜伽（商务篇）》凝结了母其弥雅多年修习瑜伽后的个人感悟，书中记录了她自创的弥雅瑜伽流派的修习方法，配有很多清晰的大图作为示范，相信对广大渴望学习瑜伽的朋友会有很大帮助。

<<弥雅瑜伽>>

书籍目录

启蒙篇

01 打开自己，和瑜伽见面

02 走进瑜伽

03 从呼吸开始，进入状态

瑜伽呼吸

瑜伽坐姿

日常修炼篇

01 办公室一周美丽心得

星期一 雕塑肩颈曲线

星期二 养成挺拔坐姿

星期三 重塑手部线条

星期四 打造美臀美腿

星期五 办公室美颜复活术

02 周末，放松身心、感受生活

03 完美线条站出来

改善加强篇

01 消除旅途疲劳

02 肩脊放轻松

堵车不怕烦

03 打起精神

轻松会面

后续 Namaste

源自内心，直达内心

<<弥雅瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：日之礼拜 美丽的清晨心情，从向太阳致敬式开始。

这是瑜伽中非常经典的一套体式，并且历史悠久。

梵文称太阳为Surya，太阳神被称作苏瑞亚，Namaskara是致敬礼拜的意思，所以这套动作又被称为“拜日式”。

因其体式包含十二个动作，所以又称为“十二太阳礼”。

拜日式相传源于古印度，古印度人起床时面对冉冉升起的太阳，为表达心中的膜拜之情创造了十二个姿势，来感激太阳赐予人类光明和能量。

所以做拜日式时，心中应满怀感激，对身体不同系统，如消化系统、肌肉系统等，都会有良好影响，还有助于身体各个系统之间的平衡，激活健康而充沛的身体，心灵也更加清晰明澈。

拜日式不止早上可以练习，每时每刻都可以练习。

我周围很多瑜伽爱好者在练习瑜伽体式之前，都习惯性地用太阳致敬式来热身，所以太阳致敬式几乎是每一个瑜伽老师和瑜伽爱好者的最常用体式！

注：练习拜日式时，不要过于用力或劳累。

当人体内毒素过多，就可能产生略似发烧的状态。

在这种状态中，不应当练习向太阳致敬式，而应当练习其他姿势来促进逐步排除毒素的过程。

当排除了毒素之后，就可以再练习向太阳致敬式了。

拜日式的妙处就在于能在这呼吸间带给你愉悦的人生感悟。

当你双手合十，从祈祷式开始，深长地吸气，手臂引导整个身体向天空无限伸展，你会感觉到胸腔变得开阔起来，越来越多的氧气注入身体里，随之而来的是一阵清爽，整个生命豁然开朗。

接下来呼气，让背脊缓缓伸展向下，你会体会到平和与谦卑带来的放松。

<<弥雅瑜伽>>

编辑推荐

《弥雅瑜伽(商务篇)》由河南文艺出版社出版。

<<弥雅瑜伽>>

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>