

# 《瑜伽养生（特别赠送VCD）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543671935

丛书名：印度大师教做正宗瑜伽系列

## 内容简介

本套瑜伽丛书包括《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本，由印度瑜伽大师Ambesh Tyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原则的原则，是一套适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书，同时也很适合专业瑜伽教练作为参考教材。

## 作者简介

吕翠英，“听海瑜伽”品牌创始人。

因对瑜伽的热爱和执着，多次赴印度考察、学习和交流，于2006年3月创立听海瑜伽会所，聘请艾扬格（Iyengar）瑜伽流派、世界著名瑜伽大师swami Rudra Dev的嫡传大弟子、著名瑜伽师Ambesh Tyagi任瑜伽教学总监，长期致力于传播正宗、专业的瑜伽文化和瑜伽理念，让热爱瑜伽、追求健康的朋友不出国门，即可感受到古老的自然养生术——正宗印度瑜伽所带来的身心的愉悦与健康。

## 目录

### 第一章 走近瑜伽

什么是瑜伽

瑜伽如何能养生

瑜伽饮食

练习瑜伽注意事项

瑜伽基本呼吸法

腹式呼吸法

胸式呼吸法

瑜伽基本站姿

山式

瑜伽基本坐姿

手杖式

简易坐姿

至善式

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 孕前准备瑜伽

每个父母都希望自己生一个健康又聪明的宝宝，孕前准备是很关键的。除了要关注饮食、合理调整作息时间外，练习瑜伽将是最佳选择。科学证明，女性在孕前如能练六个月以上瑜伽，不仅对产后元气及身材恢复很有帮助，更重要的是对胎儿的身体、智力、性格发育都非常有好处。胎儿在母体中主要靠母亲的脐带供给营养，所以母体自身的微观环境对胎儿的影响极大。女性在孕前练瑜伽，首先，可以针对自身的状况，对身体九大系统进行从内而外地综合调理，从而增强体质、保养器官；其次，瑜伽可以“养性”，使女性大脑更放松，性情更平和，这对胎儿良好性格及健全人格的形成尤为重要；再者，孕前准备瑜伽可以增加女性骨盆的柔韧性，有助于打开股关节，为顺利分娩做好准备。

计划荣升妈妈的女士们，为自己更为baby，赶快行动起来吧!

#### 拜日式

拜日式中Sueva就是太阳的意思。拜日式是古印度瑜伽修行者向太阳致敬的体式，感谢太阳给予世界万物带来无限的能量。很多印度瑜伽人会在恒河边上等太阳刚露出地平线时开始练习拜日式，以获取无限的自然能量。拜日式由12个体式组成，能均衡调理内分泌系统、生殖系统、骨骼系统、血液循环系统、消化系统、神经系统、肌肉系统等身体九大系统，从而提升全身的能量，增加全身的活力，让慵懒、乏力、疲劳症状统统消失，由内到外感到精力充沛、活力四射、充满自信。所以每天坚持练习拜日式，不仅可雕塑身体完美曲线，更能调理亚健康、保养身体、增加全身的能量。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)