

# 《瑜伽从初学到高手超大全集（套装全二册：瑜伽自学百科全书+瑜伽52式健康功效图谱）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：23322468

## 内容简介

《瑜伽52式健康功效图谱》52式的瑜伽业内的传统说法，特指瑜伽领域长久流传的，对人体健康极有裨益的52个招式。该书将这经典52式以卡通人物画的形式阐述出来，并在卡通人物身上用特定符号和色彩标注出该招式作用于人体何种器官、对人体何种功能有帮助、比如红色代表血液循环系统、黄色代表肌肉系统。另外通过真人教练52个经典招式的分解步骤演示出来，辅以“步骤详解”，“生理益处”、“窍门在这里”、“难度星级”等文字说明。为了便于读者掌握，《瑜伽52式健康功效图谱》配送VCD光盘1张。

本套丛书共2册《瑜伽自学百科全书》

## 作者简介

科雯女士是国内著名健身指导员、国际瑜伽研究院理事。通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾、传统医学养生融合。探索出成熟女性如何摆脱都市生活的压力，拥有美丽，健康的生理密码；并且迅速在国内女性健身领域浮出水面，为成熟女性的健康与美丽开创了一片新天地。

## 目录

序方 文治教化与现代瑜伽

导读 如何使用本书

一般注意事项

本书瑜伽招式及疗效速查表

站立动作

山式

树式

幻椅式

战士平衡 式

战士平衡 式

脊椎伸展式

舒展三角式

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

一般注意事项

一 对身体与环境的要求

- (1)最适宜在空腹时练习。最好是早餐前，其他时间应为副餐后2小时，正餐后4小时。
- (2)建议每天在固定时间练习，最少练习30分钟。
- (3)衣着应宽松舒适，赤脚练习。练习之前应先除掉皮带、领带、胸罩、眼镜等物品(包括隐形眼镜)。
- (4)练习环境应温度适中，安静、干净、通风良好；高温瑜伽另有要求。
- (5)练习前先上厕所，清空膀胱。
- (6)在练习瑜伽时，可以放一些舒缓或轻柔的音乐，并备上一些芳香精油，可有效地帮助放松心身，缓解疲劳。
- (7)在练习瑜伽时，应在地板上铺一张垫子或毛毯，避免与又冷又硬的地板接触，但不可太软或太厚，这样会妨碍稳定性。
- (8)瑜伽虽对身体极为有益，而且能治愈某些毛病，但在患有严重的疾病时，应去寻求有效的医疗治理。

二 练习的相关事项

- (1)练习前做5分钟热身运动，放松关节及身体。
- (2)练习顺序应为：站立动作、坐立动作、躺卧动作及倒立动作、背后弯动作、扭转动作、前弯动作。每次练习以平躺在地上，全身放松休息(“休息式”)5分钟结束。本书中的动作按上述顺序编排，选择需要练习的动作后，您只需按该等动作在书中出现的先后顺序练习即可。每组动作应按先易后难的原则进行练习。每个难度段应练习几周或几个月。然而，上述顺序可在专业瑜伽老师的指导下，按个人的需要、练习经验、体力及精神状况灵活安排。
- (3)所有伸展、下弯及扭转动作在做完一侧后，应以同样方式做另一侧，以使身体得以平衡锻炼。
- (4)充分理解每个动作，练习应缓慢、流畅。练习时，精力应完全集中，并意识到动作所锻炼的身体部位。
- (5)开始每个动作、保持姿式及完成动作过程中注意呼吸。

[显示全部信息](#)

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)