

# 《提神减压瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533747954

## 内容简介

《提神减压瑜伽》除了把瑜伽概念、瑜伽呼吸、瑜伽冥想，以及它们对提神减压的作用原理，一一呈现给你之外，更是按照瑜伽对身体提神减压的方式，精心选编了48个经典体式，并划分为五大部分：肢体伸展，加快血液循环，提高注意力，灵活关节、按摩器官，加强力量(释放压力)。每个体式都配有清晰的示意图，同时清楚地说明了具体的步骤、易犯的错误、练习的注意事项以及体式的难易程度。

只要仔细阅读本书就能轻松在家练习瑜伽，并能达到与有专业老师指导同样的效果，使你的身体、心灵得到充分放松，从此充满活力与能量。

## 作者简介

赵向华，高级瑜伽导师，练习瑜伽十年，从教七年，精通各瑜伽体系。在长期的瑜伽教学中积累了丰富的经验，擅长瑜伽入门、瑜伽提升、理疗瑜伽、流瑜伽等。曾给多位脊柱侧歪者进行瑜伽辅助治疗，并取得良好的效果。深知如何帮助练习者带着宁静平和的心进入瑜伽空灵洁净的世界中

## 目录

### 前言

给读者的话——与瑜伽为伍，轻松每一天

练习瑜伽必读

瑜伽与提神减压

瑜伽常用姿势介绍

瑜伽呼吸法

瑜伽冥想

瑜伽练习时间安排

瑜伽练习注意事项

避免瑜伽伤害

瑜伽热身动作

第一部分 肢体伸展

侧腰伸展式

脊柱直立伸展式

增延脊柱伸展式

风吹树式

门闩式

坐角式

山式  
鹭鸶式  
鸠式  
双腿背部伸展式  
扭背双腿伸展式  
狮子式  
眼镜蛇扭动式  
狗伸展式  
弓式  
毛毛虫式

#### 第二部分 加快血液循环

展腿式  
铲斗式  
兔子式  
顶峰式变体  
鱼第一式  
犁式  
肩倒立式  
意识式

#### 第三部分 提高注意力

舞蹈式变体  
单腿站立伸展式  
怪异式  
乌王式  
战士式三  
脚尖式  
脊柱式

#### 第四部分 灵活关节、按摩器官

敬礼式  
卧英雄式  
猫伸展式  
动物放松功  
半脊柱扭动式  
回顾式  
小鳄鱼式  
鱼戏式  
后抬腿式  
摇摆式  
鳄鱼扭转式第二式  
婴儿式

#### 第五部分 加强力量(释放压力)

战士式二

前伸展式

侧撑式

摇船变化式

抬高蹬自行车式

体式编排推荐

第一周体式编排解读

第二周体式编排解读

第三周体式编排解读

第四周体式编排解读

第五周体式编排解读

第六周体式编排解读

第七周体式编排解读

第八周体式编排解读

瑜伽放松功

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)