

# 《科技文献：瑜伽基础入门大全 (畅销升级版)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01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：9787502370992

## 内容简介

本书为了向读者呈现最古老的瑜伽练习方式和最完整的瑜伽功法，我们综合印度最经典的瑜伽传世著作和时下流行的瑜伽体系，编写了本书，它涵盖了瑜伽的方方面面。从瑜伽呼吸到冥想，再到瑜伽体式以及瑜伽的健身效果和治病功效，应有尽有，涵盖范围十分广泛，是一部非常实用的瑜伽入门全书。

## 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创办人。元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集\*瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。世界瑜伽协会元泉瑜伽高级私人瑜伽教练，高级私人瑜伽理疗师。主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

## 目录

### 第一章 从零轻松学瑜伽

#### 第一节 瑜伽启蒙课

##### 01 走近瑜伽

##### 02 学习瑜伽必知的四大主要流派

##### 03 瑜伽神奇保健法

#### 第二节 瑜伽预备课

##### 01 准备适合自己的道具

##### 02 瑜伽课程设计原则

##### 03 量身定制瑜伽课

### 第二章 瑜伽入门基本功

#### 第一节 瑜伽呼吸法

##### 01 腹式呼吸

##### 02 胸式呼吸

##### 03 肩式呼吸

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

瑜伽是时下最流行的运动方式，它集修神、修身、修德于一身，在一呼一吸、举手投足之间，收获一种源自心灵深处的平和与安宁，还能轻松收获健康与美丽。如果从这一刻开始喜欢瑜伽，就从瑜伽入门基础课开始练习，从陌生到熟悉，坚持下去，让瑜伽赋予身体一片健康坚实的土地，让瑜伽赠与心灵一片自由幸福的天空。不过，初练瑜伽的人，难免会全身酸痛。只要记得在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急；练习时，注意动作要缓慢沉稳，用身体去感受每个动作。只要坚持，一定会给您带来惊喜。很多人想修习瑜伽，却不知从何入手。本书绝对是方便初学者的入门首选。为了让喜爱瑜伽的初学者能够快速入门，系统了解瑜伽的招式要领，本书从瑜伽呼吸、冥想，到瑜伽基本姿势的练习，都详细分析了每个招式的要领，一招一式循序指导，对每一个重要体式的辅助方法也有详细的讲解和清晰的图示，适合不同层次、不同需要的练习者使用。即使是完全没有接触过瑜伽的人，也能迅速找到练习瑜伽的感觉，轻松完成瑜伽招式。

喜爱瑜伽的女性朋友最关心的问题就是练习瑜伽与减肥美容的关系。瑜伽可以矫正由于劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，改善不良姿态，增强自信心。经常练习瑜伽，还可以伸拉肌肉系统，使人体线条优美，并有减肥功效。而且，瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，强化生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老，永葆青春靓丽的容颜。所以说，瑜伽是减肥美容的最佳运动。

瑜伽不仅具有减肥美容的功效，更是一种神奇的修行方式，将生理、医理、生活哲学完美地融合，从瑜伽体位练习中，人们可以逐渐改掉使人精神衰弱与身体不安的坏习惯，感悟瑜伽引导大家顺应自然的魅力。瑜伽是一种纯天然的防病祛病疗法，比如失眠、抑郁、头痛、食欲不振等日常生活中常遇到的小病症，通过练习瑜伽，都会在一定程度上有所缓解，对便秘、肠胃病、关节炎等一些常见病还能起到一定的预防作用。只要以瑜伽的方式来生活，身心都会满溢着幸福感，逐渐变得更健康、更优雅、更美丽。

瑜伽文化有着其独特的魅力，而且作为一种最自然、最具亲和力的练习，它适合于任何年龄段和性别的人练习。让我们揭开瑜伽“神秘”的面纱，走近瑜伽、接触瑜伽、感悟瑜伽、领略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。

.....

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)