

# 《瑜伽，这样练就对了》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年05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：9787563369546

## 编辑推荐

写给所有想要接触瑜伽，或已经开始学习瑜伽的人。简单做，轻松学，正确的做法助您身心健康。

## 内容简介

这是一本给所有想要接触瑜伽，或者已经开始学习瑜伽的人写的。许多人都是在健身房和瑜伽培训班上开始接触瑜伽的，但由于种种原因，这些初学者都有着动作不到位或不正确的困扰，这些问题轻则达不到锻炼的预期目标，重则会带来身体上的伤害以及心理上的挫折感。《瑜伽，这样做就对了！》就是为解决这些问题而写的。书中没有高难的动作，只要你的身体没有特别的运动障碍，每个动作你都可以按部就班地练习。

在瑜伽中体验放松与惬意的舒适，用“对”的方式去做瑜伽，就会真正享受这项运动带来的美好感觉，它包括身体与心理的健康，体形修饰，内部器官按摩，情绪平抚，以及日益精进的成就感。

## 作者简介

洪光明，出生于美国芝加哥，成长于新加坡，获美国密歇根大学中国艺术史硕士学位。曾于日本学习日文并担任记者工作两年，后至中国台湾史丹佛大学语言中心学习中国文言文。长年经营古董店，曾任美国明尼苏达州艺术博物馆、新加坡亚洲文化博物馆艺术顾问，台湾辅仁大学纺织品系

## 目录

### 第一章 走进瑜伽

什么是瑜伽

进入光明的瑜伽世界

瑜伽的最高境界

修炼瑜伽的益处

将瑜伽融入生活之中

10个最常见的错误姿势

### 第二章 拜日式、英雄式

拜日式

英雄式1

英雄式2  
英雄式3  
第三章 三角、转身  
侧三角伸展式1  
侧三角伸展式2  
三角转身式  
转身弓箭步  
老鹰式  
树式  
第四章 平衡  
平衡式1  
平衡式2  
舞者式  
船式  
船式变化  
海豚式  
侧平排式  
鳄鱼式变化  
第五章 背部  
蝗虫式变化  
弓式变化  
弓式  
蝗虫式  
骆驼式  
坐姿转身式1  
坐姿转身式2  
转身蛇式  
静坐1  
静坐2  
大休息式

## 在线试读部分章节

### 第一章 走进瑜伽

#### 什么是瑜伽

常有人问我，“瑜伽”究竟是什么？在解释瑜伽是什么之前，我想先说一个小故事。

一天，我遇见我以前的古琴老师，看见他手上包着厚厚一层绷带，就问他怎么回事。原来是他自杀未成反而弄断了手臂。他告诉我，一天他到学校去，发现自己拿不到下学期的聘书，也就是说他被解雇了。

他伤心地回到家后，发现家中变得很空旷，原来是老婆带走了他大部分财产，包括他最珍贵的宝贝——稀有的唐朝古琴，只留下离婚协议书。他走到父母卧房去看望他们时，居然发现父母双双中风倒在地上，于是赶紧送医。当时的他新婚不久，刚贷款买了新房子，但如今这一连串的噩耗竟一夜间全冒了出来，痛苦的他选择了跳楼这条路。

但就有这么倒霉的人，在漆黑的夜里要跳楼的他，居然因为忘记打开窗户，结果楼没跳成，倒是把玻璃撞破，手也被割伤了。

这件事让我感悟到，人其实有很多的快乐以及生存的意义是外在因素决定的，然而一点点意外出现，像灾难的发生、生病，或是身旁的亲戚朋友突然离你远去，让你感到生活变得一无所有，人生，很可能就垮塌了。

瑜伽是什么？对我来说，瑜伽的意义有很多，但如果用最简单的方式来解释，那么我会说，瑜伽就是联结。

联结什么呢？联结你的身体、心思，以及灵魂（body，mind&spirit）。

听起来好像很玄，但如果你开始做正确的练习，并且用心体会，就会发现我说的一点都没错。瑜伽会把你内在的力量与强度凝聚起来，然后将蛰伏在你体内的能量释放出来

。

.....

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)