

《大生活：美容塑身减压瑜伽图典》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010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：9787542744814

丛书名：大生活

编辑推荐

塑造完美身材，修炼娇媚容颜，打造强健身心，应对岁月问题。

中国女性*推崇的特效瑜伽范本，**瑜伽教练联合打造**读本！

走进瑜伽私塾，感瑜伽带来的幸福，感坚持每天一个动作收获**的惊喜，让身体从现在开始改变，14天打造瑜伽美人！

内容简介

本书针对大多数女性练习者所关心的塑身、养颜、养心、健身四大方面的问题，分门别类制订了不同的方案，并对不同水平的练习者做了动作难易的调节，让您更安全地练习，轻松达到自己想要的功效。

许多人想练习瑜伽，却又碍于难度大或茫然不知从何入手而却步。针对这些状况，我们从最基础的瑜伽功法开始，一步一步讲述练习要点，包括热身、功法、放松等。各种功法都配有分步动作图以及详尽的文字表述，使初学者能一目了然，就像有教练贴身指导一样。

目录

PART 1 神奇的瑜伽世界

第一节 走进瑜伽

瑜伽的种类

瑜伽为什么和其他运动不一样

瑜伽的三脉七轮

什么人适合练瑜伽

第二节 解密瑜伽的神奇功效

瑜伽的主要功效

瑜伽姿势对腺体的影响

各腺体的功能

第三节 瑜伽美人必修课

你适合练习瑜伽吗

瑜伽练习，你准备好了吗

第四节 简单易学的瑜伽基本姿势

站姿练习

坐姿练习

卧姿练习

颠倒姿练习

第五节 瑜伽呼吸法

第六节 至关重要的热身练习

颈部练习

肩部练习

肘部练习

手腕练习

膝部练习

脚踝练习

祈阳式

第七节 瑜伽的基本套路

提腿式

仰卧伸腿式

月亮式

猫式

三肢式

童子拧转拜式

美人拧转式

望月拧转式

梨式

腰腹拧转式

前展桥式

第八节 瑜伽基本套路的连接

连续一式

连续二式

PART 2 快速打造完美身材——瑜伽塑身练习

第一节 重塑三围

骆驼式

眼镜蛇式

扭髋的姿势

伸展式

膝立三角式

上轮式

跪式后弯成圈

上帝之舞式

蹲式

牛面式

后桥式

云雀式

阳光普照式

门闩式

连续式

犁式

传统射手式
第二节 修长四肢
鹰式
手臂回旋式
树式
摩天式变体
宝剑式
劈腿坐姿前弯式
小腿健美式
双腿健美式
单腿站立式

战士第二式
半蝗虫式
单腿碰肩式
第三节 美丽腹背
拉绳式
直角延伸式
吉祥式
炮弹式
分度针姿势
战士第三式
平坦小腹式
伸展坐式
半弓姿势
金刚坐鱼式
肩翻转式

PART 3 由内而外的美容功法——瑜伽养颜练习

第一节 润肠排毒
鱼式
美人鱼式
猫伸展变式
蛇式
狮子第一式
狮子第二式
坐姿前弯
蝴蝶式
半脊柱扭动式
加强脊柱扭动式
扭转式
侧角转动式
侧角伸展式
加强侧伸展式

塔式
增延脊柱伸展式
桥功
肩肘倒立式
第二节 活血润肤
向太阳敬礼式
三角伸展式
防皱按摩式
泵式呼吸法
蛇变化式
踩单车式
轮式
抚脸式
鼓腮式
脸部按摩式
颈部按摩式
第三节 明目润发
眼保健功
眼部按摩式
压鼻呼吸式
隆鼻式
兔式
倒立三角式
侧犁式
犁锄式

PART 4 远离世俗纷扰功法——瑜伽养心练习

第一节 缓解压力
卧英雄式
敬礼式
养心鱼式
山式
脊柱扭动式
简化脊柱扭动式
肩旋转式
第二节 消除疲劳
鸽子式
铲斗式
弓式
摇摆式
鳄鱼式
神猴哈努曼式
下半身摇动式

收腹举腿式
单腿跪伸展式
眼镜蛇变式
第三节 平静情绪
清凉调息
风箱式调息
双腿背部伸展式
坐角式
蝎子式
蝗虫式
增延脊柱伸展变式
鹤禅式
第四节 安定神经
瑜伽身印式
倒箭式
狗伸展式
扭背双腿伸展式
双角式
转躯触趾式
腰转动式
虎式
英雄式
花环式
腰躯转动式
三角转动式
活页式
身腿结合式
摩天式
头倒立式
肩倒立式

PART 5 健康加油站——简易健身瑜伽

第一节 10分钟健身瑜伽
坐姿脊柱扭转式
风车式
清凉呼吸法
拜日式
车内瑜伽
拎包细臂式
靠椅式
椅子骆驼式
半莲花单腿背部伸展式
半弓式

舞王式
躺卧式
第二节 日常特效保健瑜伽
头部放松式
叩首式
坐山式
鱼变式
蛇王式
风吹树式
圣哲玛里琪一式
椅上骑马式
眼镜蛇扭转式
眼睛按摩式
顶峰式
半莲花站立前屈式
卧十字
鸟王式
束角式
飞燕式
上脊柱式
五指伸展式
脚心放松式
气功暖身式
跪姿舞蹈者式
磨豆式
膝碰耳犁式
双飞燕式
轮式+弓式
双人平板式
眼镜蛇式+幻椅式

附录

附录1：瑜伽健康饮食法

瑜伽的食物观

瑜伽的营养观

瑜伽的饮食习惯

附录2：保持魔鬼身材的饮食法

瑜伽苗条身材的食物观

有助于塑身美体的食物

有助于塑身美体的食谱

附录3：永葆青春的饮食法

饮食对皮肤健康的影响

有利于皮肤健康的食物

不利于皮肤健康的食品
附录4：维持心灵平静的饮食法
瑜伽养心的营养观念
心情不佳者的饮食指导

在线试读部分章节

第一节 走进瑜伽

印度把气功和练气功的师傅统称为瑜伽。一个训练有素的瑜伽，可以连续多天不吃、不喝，使心跳加速或减慢……

印度乌台浦尔邦医科学学校的医生对瑜伽进行过一次令人难以置信的试验。一位叫萨蒂雅穆尔蒂的瑜伽在众目睽睽之下被“活埋”了整整8个昼夜。试验的过程是这样进行的：先挖一个墓穴，里面不放任何食物，只放5公升蒸馏水进去。据瑜伽说，这水不是为了饮用，而是为了湿润空气。试验结束时，水还剩下一半。穴内温度在24~33之间。经过8个昼夜之后，墓穴被打开，瑜伽仍然保持着试验开始时的姿势坐在那里，但全身处于僵木状态，对周围的变化反应迟钝。体温大大降低，只有34.8，而开始试验时是37.2。刚打开封土时，瑜伽全身剧烈颤抖，持续2小时之后，体温才恢复正常。在试验期间，瑜伽体重减轻了4.5千克，血糖有所升高。特别应该指出的是，在试验期间，瑜伽机体的新陈代谢不仅没有停止，而且也没有很明显的减慢。

瑜伽竟然如此神奇，到底什么才是瑜伽呢？下面就随我们一起走近神奇的瑜伽。瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一。在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。

瑜伽一词原初的意思是驾驭牛马，在遥远的古代，它还代表着帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，将瑜伽准确地定义为“对心作用的控制”。瑜伽最早可以追溯到印度河文明时期，也就是公元前3000多年，至今已有5000多年的历史。瑜伽一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。意指舍弃一己之小我，与宇宙之大我相结合，即自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。

瑜伽是印度文化的重要组成部分，是印度人民智慧的结晶，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，直觉了悟生命的认知。瑜伽也是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学修炼法，是一种精神和肉体相结合的健身术。

瑜伽的目的有两个方面：一是培养身体的自然美，并获得高水平的健康状况；二是唤醒休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力，获得自我实现。也就是说，瑜伽是在修定中去体验发自内心的生命力的。第一节 走进瑜伽 印度把气功和练气功的师傅统称为瑜伽。一个训练有素的瑜伽，可以连续多天不吃、不喝，使心跳加速或减

慢…… 印度乌台浦尔邦医科学学校的医生对瑜伽进行过一次令人难以置信的试验。一位叫萨蒂雅穆尔蒂的瑜伽在众目睽睽之下被“活埋”了整整8个昼夜。试验的过程是这样进行的：先挖一个墓穴，里面不放任何食物，只放5公升蒸馏水进去。据瑜伽说，这水不是为了饮用，而是为了湿润空气。试验结束时，水还剩下一半。穴内温度在24~33之间。经过8个昼夜之后，墓穴被打开，瑜伽仍然保持着试验开始时的姿势坐在那里，但全身处于僵木状态，对周围的变化反应迟钝。体温大大降低，只有34.8℃，而开始试验时是37.2℃。刚打开封土时，瑜伽全身剧烈颤抖，持续2小时之后，体温才恢复正常。在试验期间，瑜伽体重减轻了4.5千克，血糖有所升高。特别应该指出的是，在试验期间，瑜伽机体的新陈代谢不仅没有停止，而且也没有很明显的减慢。瑜伽竟然如此神奇，到底什么才是瑜伽呢？下面就随我们一起走近神奇的瑜伽。瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一。在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。瑜伽一词原初的意思是驾驭牛马，在遥远的古代，它还代表着帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，将瑜伽准确地定义为“对心作用的控制”。瑜伽最早可以追溯到印度河文明时期，也就是公元前3000多年，至今已有5000多年的历史。瑜伽一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。意指舍弃一己之小我，与宇宙之大我相结合，即自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。瑜伽是印度文化的重要组成部分，是印度人民智慧的结晶，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，直觉了悟生命的认知。瑜伽也是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学修炼法，是一种精神和肉体相结合的健身术。瑜伽的目的有两个方面：一是培养身体的自然美，并获得高水平的健康状况；二是唤醒休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力，获得自我实现。也就是说，瑜伽是在修定中去体验发自内心的生命力的。瑜伽的练习方式包括体位法及呼吸法等，即是以自我控制为出发点，促使身体的筋脉、内脏、血液、腺体及神经得到充分的伸展、调整、循环、活动及和谐，带给我们健康的身体、美好的身材，防止老化，减少困倦，安定心神，控制情绪，开启心灵，由内而外，自然可以收到强身修心的效果。瑜伽学说反对强加于人，它主张未经检验的东西不可轻信，也包括瑜伽本身。学瑜伽必须经过自身的体验来领悟真谛，是让修持者自愿地来试一试，选上少量几段姿势，通过一两个月实践之后再对瑜伽做出判断。瑜伽，目前已盛行于全世界。为了养颜护肤，抵抗衰老，塑造诱人的“魔鬼”身材，减轻自身压力，许多好莱坞明星纷纷迷恋上了瑜伽。麦当娜每天花2小时做瑜伽，简·方达更是靠瑜伽来保持青春的活力，梅格·瑞恩、朱莉娅·罗伯茨、伊莉莎白·赫利、芭芭拉·史翠珊、米切尔·菲佛、格温妮丝·帕尔特洛等大牌明星也都是瑜伽爱好者。她们的体会是：瑜伽动作舒展优美，简单易学，无需器械，不会出偏差。即使你从来没参加过任何其他运动，自认为身体僵硬，也可以练习，你只要做到你能够达到的位置就行了。你每天都会感到自己的身体逐渐变得柔软的乐趣，坚持下去，也能让每一个人都感到你的变化。“瑜伽”这一名词，近年来已成为新世纪养生与健美的同义词。从欧美到东南亚，这种集修神、修身、修德于一身，源自远古印度文化的修炼方法，被当今世人，尤其是女性，奉为都市生活的最佳美容、养颜、减压之道。 P10-11

[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)