

《瑜伽祖本》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年07月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787200066975

丛书名：家庭书架·品质生活

编辑推荐

本书详细地介绍了瑜伽这一健身术。全书内容共分为四部分：一、瑜伽的基础知识；二、瑜伽的全面练习；三、瑜伽的健康饮食；四、常见病症的瑜伽疗法。语言通俗，图文并茂，可读性、可操作性都较强，适合广大瑜伽爱好者阅读。

内容简介

本书介绍的诸多瑜伽功法多源予印度最古老的瑜伽经典《瑜伽经》。瑜伽集科学性、实用性、趣味性于一体，成为日益流行的健身方式。在瑜伽的世界里，年龄、性别、职业、体能等方面的限制相对很少，只要给自己一点时间，即可领受瑜伽的馈赠——身体的舒展、呼吸的顺畅、心灵的喜悦，再配合瑜伽的健康饮食，让你由内而外焕发活力!

目录

第一篇 瑜伽导论

第二篇 瑜伽的全面练习

一、瑜伽姿势

导言

初级瑜伽姿势

放松姿势

仰卧放松功 (The corpse pose)

俯卧放松功 (The reversed corpse pose)

鳄鱼休息式 (The crocodile rest pose)

鱼扑式 (The flapping fish pose)

活动关节的姿势

屈肘练习 (Elbow bending)

旋肩练习 (Shoulder socket rotation)

颈部运动 (Neck movement)

半蝶式和旋膝 (Half butterfly & Knee rotation)

屈膝和摇膝练习 (Knee bending & Knee crank)

屈趾和屈踝、旋踝 (Toe bending & Ankle bending and rotation)

旋腿式 (Leg rotation)

面部练习

眼睛保健法 (Yoga eye exercise)
摩面法 (The facerubbing pose)
隆鼻法 (The high nose pose)
狮子式 (The lion pose)
站立进行的姿势
手臂伸展式 (The arms stretching)
擎天式 (The heavenly stretch)
风吹树式 (Wind blows tree)
铲斗式 (The scraper bowl pose)
下蹲起立式 (The squat and rise)
双角式 (The double angle)
转腰式 (The waist rotating)
扭脊式 (The spinal twist)
三角侧屈式 (The triangle side bending)
三角屈体式 (The triangle stretChing)
三角转动式 (The triangle rotating)
直角式 (The right angle pose)
战士第一式 (The warrior I)
战士第二式 (The warrior II)
幻椅式 (The fancy chair pose)
弓箭式 (The bow and arrow POse)
坐 (跪) 地进行的姿势
猫伸展式 (The cat stretch pose)
天线式 (The aerial pose)
兔子式 (The rabblt pose)
杜鹃式 (The cuck pose)
虎式 (The tiger pose)
推磨武 (churning the mill)
顶峰式 (The summit pose)
卧地进行的姿势
蹬车式 (Ride a bike)
摇滚式 (Rocking and rolling)
眼镜蛇式 (The cobra pose)
蛇伸展式 (The snake stretch pose)
卧英雄式 (Sleeping hero pose)
下身侧滚式 (Lower body rolling)
筒弓式 (The eiisy bow pose)
手枕式 (Rest the head on hand)
蹲下进行的姿势
排浊气式 (Gas releasing pose)
腹部按摩功 (The abdominal massage)
乌鸦式 (The crow pose)

鸭行式 (Duck walking pose)
礼拜式 (The salute pose)
平衡的姿势
平衡式 (The balance pose)
树式 (The tree pose)
屈腿式 (One leg bending)
级瑜伽姿势
站立进行的姿势
钟摆式 (The pendulum pose)
鹤式 (The crane pose)
向太阳致敬式 (Solution to the sun)
脊柱伸展式 (Spine stretching pose)
侧角伸展式 (Side stretching pose)
加强侧伸展式 (Intensive side stretching)
鸵鸟式 (The ostrich pose)
坐 (跪) 地进行的姿势
蝴蝶式 (The butterfly pose)
牛嘴式 (Bull ' S mouth pose)
半莲坐前屈式 (Half lotus and forward bending)
莲花坐狮子式 (The lotus lion pose)
半舰式 (Half vessel pose)
鱼式 (The fish pose)
扭背伸腿式 (The back twist and legs stretching)
兽弛式 (Animal relaxation pose)
莲花坐伸臂式 (The t u S a n d a r m stretching pose)
扭脊俯卧式 (The spinal twist prostration)
月亮式 (The moon pose)
英雄式 (The hero pose)
天鹅式 (The swan pose)
鱼王式 (The king of fish pose)
单腿及头式 (Raising one leg to head)
坐角式 (Seated Angle pose)
蛇击式 (The striking snake pose)
骆驼式 (The camel pose)
门闩式 (The bolt pose)
卧地进行的姿势
眼镜蛇扭动式 (The twisting cobra pose)
屈脊式 (The spinal bending)
仰卧抬腿式 (Lie face up and raise two legs)
鳄鱼式 (The crocodile pose)
轮式 (The wheel pose)
拱背升腿式 (The back arching and legs raising)

霹雳睡式 (The sleeping thunderbolt pose)

弓式 (The bow pose)

蜥蜴式 (The lizard pose)

摇篮式 (The cradle pose)

蝗虫式 (The cust pose)

蹲下进行的姿势

花环式 (The wreath pose)

劈柴式 (Chopping wood)

倒立的姿势

肩倒立式 (The shoulderstand pose)

平衡的姿势

半月式 (Half moon pose)

奔马式 (The galloping horse pose)

壮美式 (The sublime pose)

鹫式 (The eagle pose)

级瑜伽姿势

站立进行的姿势

上轮式 (The upper wheel pose)

叭喇狗式 (The bulldog pose)

坐 (跪) 地进行的姿势

神猴式 (The monkey pose)

乌龟式 (The tortoise pose)

弓箭手式 (The archer ' s pose)

秋千式 (The swinging pose)

桥式 (The bridge pose)

卧地进行的姿势

鸽千吉 (The kina of niQeon pose)

伏莲式 (The hidden lotus pose)

全蝗虫式 (Full locust pose)

头足式 (The head and foot pose)

犁式 (The plow pose)

倒立的姿势

头倒立式 (The headstand pose)

蝎子式 (The scorpion pose)

平衡的姿势

孔雀式 (The peacock pose)

上抬脚式 (One leg raising)

脚尖独立式 (One tiptoe stand pose)

无支撑伸背式 (The unsupported back stretching)

蛙平衡式 (The frog balance pose)

二、瑜伽休息术

导言

练习方法

三、瑜伽洁净功

导言

练习方法

水洗清鼻术 (Nasal cleaning technique)

水洗洁肠术 (Intestine cleaning technique)

消化刺激术 (Digestion stimulating technique)

一点凝视法 (Gazing at one spot)

瑜伽断食法 (Yoga fasting technique)

四、冥想坐姿

导言

练习方法

简易坐 (The easy pose)

莲花坐 (The lotus pose)

半莲花坐 (Half lotus pose)

霹雳坐 (The thunderbolt pose)

至善坐 (The perfect pose)

吉祥坐 (The auspicious pose)

五、瑜伽调息法

导言

练习方法

胸式呼吸 (The chest breath)

腹式呼吸 (The abdomen breath)

完全瑜伽呼吸 (Full yoga breath)

冷却调息法 (The cooling breath)

蜂鸣调息法 (The humming breath)

风箱调息法 (The bellows breath)

圣光调息法 (The holy light breath)

纳地净化功 (Nadi purification)

心灵呼吸功 (The psychic breath)

六、收束法和契合法

导言

练习方法

收颌收束法 (The chin contraction)

收腹收束法 (The abdominal contraction)

会阴收束法 (The perineum contraction)

庞达三收束法 (The triple contraction)

手指契合法 (Psychic finger lock)

凝视鼻尖法 (Nose tip gaze)

凝视眉心法 (Eyebrow center gaze)

简式舌锁契合法 (The simple tongue look)

大契合法 (The great mudra)

乌鸦契合法 (The crow mudra)
马式契合法 (The horse mudra)
大穿契合法 (The great penetration mudra)
第三篇 瑜伽的健康饮食
一、瑜伽倡导的饮食之道
传统瑜伽的食物分类
瑜伽饮食的四大法则
瑜伽素食者的营养要点
二、四季瑜伽食谱推荐
第四篇 常见病症的瑜伽疗法
一、瑜伽对疾病的看法
二、常见病症的瑜伽疗法
便秘 (Constipation)
低血压 (hypotension)
癫痫 (Epilepsy)
烦躁 (Fidgety)
肥胖症 (Obesity)
肺炎 (Pneumonia)
腹泻 (Diarrhoea)
感冒 (Cold)
高血压 (Hypedension)
关节炎 (Arthritis of back)
甲状腺疾病 (The thyroid disease)
健忘 (Obliviousness)
结肠炎 (Colitis)
精神紧张 (Nervousness)
颈椎病 (The cervical vertebra disease)
咳嗽 (Cough)
痢疾 (Dysentw)
慢性鼻炎 (Rhinitis)
泌尿功能失调 (Urinary Disorders)
疲劳 (Fatigue)
贫血 (Anemia)
气促 (Shod of breath)
前列腺疾病 (Theprostateglanddisease)
疝气 (Hemia)
神经衰弱 (Neurasthenia)
失眠 (Insomnia)
十二指肠溃疡 (Duodenal ulcer)
食欲不振 (Lack of appetite)
糖尿病 (Diabetes)
痛风 (Gout)

胃痛 (Gastric distress)

消化不良 (Indigestion)

哮喘 (Asthma)

心悸 (Palpitations)

性功能低下 (Sexual debility)

胸闷 (Chest stuffy)

眩晕 (Vertigo)

咽喉炎 (Faucitis)

附录 瑜伽功法中文索引

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)