

# 《瑜伽初学者必读百科》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽初学者必读百科》

13位ISBN编号：9787506461825

10位ISBN编号：750646182X

出版时间：2010-1

出版社：张梅 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：张梅

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽初学者必读百科》

## 内容概要

《瑜伽初学者必读百科》主要内容简介：基础知识全面介绍，安全、渐进、优雅的体位法练习，步入瑜伽新境界，从现在开始。遵循内心的声音，跟随瑜伽的脚步，寻找纯真的自我。

# 《瑜伽初学者必读百科》

## 作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人张梅瑜伽讲师团首席导师《健与美》瑜伽体式解析专栏作者搜狐公司健康管理顾问多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委·中国国际健身大会国际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师、全国十大最具人气导师

# 《瑜伽初学者必读百科》

## 书籍目录

走进瑜伽曼妙的世界与身体对话的绝佳方式容颜回春防御疾病改善微循环与心灵对话的绝佳方式心境回春冥想·思生活瑜伽的前世今生起源在发展中魅力四射大家都在练瑜伽解读瑜伽5大健康元素体位练习活络身心正确的呼吸法休息和放松洁净、健康的饮食平静、愉悦的内心瑜伽的多种益处助你长效减肥帮你变漂亮、气色好变靓心情，让你活力满满每一天帮你摆脱亚健康，驱除“白领病”预防慢性病延缓衰老，青春长驻实学者，做足准备好开练一、会用到的器材练瑜伽必备品选备品二、入门应知瑜伽术语体位坐姿呼吸调息冥想专注热身唱诵动作保持放松哈他瑜伽王瑜伽热瑜伽帕坦伽利(又译为博颠伽利)《瑜伽经》《薄伽梵歌》普拉那昆达利尼瑜伽手印收束法及早绕开这些误区，少走弯路人人都可以练瑜伽瑜伽就是一种减肥运动瑜伽是一种女性化的运动瑜伽需要团体练习才有氛围瑜伽就像柔术或舞蹈以跳健身操作为瑜伽热身练瑜伽自己跟着光盘学习就可以动作难度越大越好练习量越多越好瑜伽练习必定伴随疼痛坚持练习是一件痛苦的事瑜伽练习必须要出汗练习瑜伽的注意事项及安全措施练习前练习时练习后初学者尤须注意坐姿、手印、呼吸法一、基本坐姿平常坐简易坐长坐半莲花坐莲花坐至善坐雷电坐二、常用手印智慧手印能量手印生命手印流体手印合十印三、改变呼吸，改变生命腹式呼吸胸式呼吸完全式呼吸超实用小动作，开启能量+热身肩颈练习肘部练习灵活膝部灵活踝关节初学者易入门体位法山式摩天式幻椅式坐山式上抬腿式单侧抬腿式猫式蝴蝶式摊尸式放松提升柔韧度风吹树式直角式头入双腿式双腿背部伸展式束角式鸭行式月亮变式简易鱼式眼镜蛇扭动式蜥蜴式瑜伽经典体位拜日式(组合)舞王式牛面式圣哲玛里琪第一式半舰式花环式犁式肩倒立门闩式榻式神猴哈努曼式船式鱼式弓式狮身人面式眼镜蛇式鸽王式鱼戏式放松挑战高难度瑜伽静修炼张梅访谈录

## 章节摘录

插图：1.呼吸法分类（T）从呼吸的部位来分：分为腹式呼吸、胸式呼吸、完全式呼吸。腹式呼吸——以肺的底部进行呼吸，感觉只是腹部在鼓动，胸部相对不动。胸式呼吸——以肺的中上部分进行呼吸，感觉是胸部在张缩鼓动，腹部相对不动。完全式呼吸——肺的上、中、下三部分都参与呼吸的运动。感觉腹部、胸部乃至全身都在起伏、张缩。唯有第三种呼吸才是瑜伽的呼吸要求。从呼吸的过程来分：有屏息与不屏息二种。而屏息又分为呼气后的屏息与吸气后的屏息两种。从呼吸的功用来分：有左鼻孔呼吸、右鼻孔呼吸、左右鼻孔交替呼吸。2.收束法瑜伽的呼吸法，一定要配合上相应的收束法（Bandha，“庞达”）来进行。基本的收束法包括：下巴收束法——在呼吸的过程中始终以下巴抵住胸骨（与其说是下巴向下抵胸部，不如说是提起胸部，使其与下落的下巴相结合）。肋骨要抬起，头、胸骨、肚脐和两大腿之间要处于一正中线上。会阴收束法——垂直收缩肛门与生殖器之间的中心部位，与此同时，将下腹部前和肚脐下部压向后上方的背部。腹部收束法——一般是配合呼气时进行。通过横膈膜一边将内脏向后上方的背脊牵拉，一边向上移。感觉腹部完全凹扁下去。

# 《瑜伽初学者必读百科》

## 编辑推荐

《瑜伽初学者必读百科》：倾情奉献，中国人的瑜伽！

## 《瑜伽初学者必读百科》

### 精彩短评

- 1、作为瑜伽初学百科书，内容很实用，只是光碟里缺少了初学瑜伽的热身指导和冥想音乐！
- 2、张梅的作品很值得入手，坚持练习可以修身养性
- 3、书本的质量不错,但是碟片有问题,放到一半卡住了,后面都过不去.好遗憾.
- 4、很新啊~~我很喜欢。就是光碟感觉不是很好。书很精美，就按照书练习了，万一没有电脑，书也够了第一次在你家买的~以后就在家买了~就是我要求医不如求己的书啊~赶紧进货哦~没有货呢

# 《瑜伽初学者必读百科》

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)