

# 《瑜伽理论与实践》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽理论与实践》

13位ISBN编号：9787810974561

10位ISBN编号：7810974564

出版时间：2009-8

出版社：黄今 河北大学出版社 (2009-08出版)

作者：黄今

页数：81

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)

# 《瑜伽理论与实践》

## 内容概要

《瑜伽理论与实践》介绍了瑜伽、瑜伽功效、瑜伽健康饮食、瑜伽呼吸、瑜伽体位姿势、瑜伽语音冥想等内容共6部分。瑜伽既是一门哲学又是一门完善的生命科学。修习的内容由最初的哲学思想到身体练习，由调息、静坐到冥想。瑜伽体位练习锻炼全身的每一个部位，使肌肉、关节以及整个骨骼系统更为柔韧有力；锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身各系统保持充满活力的和谐状态。瑜伽调息法活跃身体机能，净化血液，帮助控制意念，使心情保持和平宁静，瑜伽冥想，使人心灵清澈，明心见性，走向开悟。瑜伽将修心与修身完美的结合到了一起。

## 书籍目录

一、瑜伽简介 二、瑜伽功效 三、瑜伽健康饮食 四、瑜伽呼吸 瑜伽呼吸方法 1.腹式呼吸 2.胸式呼吸 3.完全瑜伽呼吸法 五、瑜伽体位姿势 强健四肢的瑜伽姿势 1.肘部强健功 2.肩部放松功 3.脚趾、脚踝松弛功 4.英雄式 5.动物放松功 6.山式 7.双角式 8.鹰式 9.攀登式 10.蛙式 11.战士第一式 12.战士第二式 13.战士第三式 健脑益智的瑜伽姿势 1.顶峰式 2.头膝式 梳理脊柱、强壮腰背的瑜伽姿势 1.转腰式 2.脊柱扭转第一式 3.脊柱扭转第二式 4.脊柱扭转第三式 5.动力脊柱强健功 6.人面狮身式 7.蛇式 8.蛇扭转式 9.蛇击式 10.直角式 11.骆驼式 12.轮式 13.拉弓式 调理胸部脏器的瑜伽姿势 1.拱背升腿式 2.蝗虫式 3.鱼式 4.三角式 5.三角加强式 6.侧角式 7.躯干侧伸展式 8.树式 调理腹部脏器的瑜伽姿势 1.伸缩式 2.旋腿式 3.扬帆式 4.三步控腿式 5.半莲花单腿背伸式 6.半莲花单腿独立背伸式 7.鸽王式 调理髋关节和骨盆部位的瑜伽姿势 1.榻式 2.花环式 3.束角式 4.坐角式 5.双膝摆动式 6.天鹅式 帮助产后恢复的瑜伽姿势 1.猫式 2.虎式 益于全身的瑜伽姿势 1.蹲起式 2.金字塔式 3.仰卧伸展式 4.俯卧伸展式 5.拜日式 6.犁式 7.侧犁式 8.卧角式 9.整体式 10.肩倒立式 11.单腿肩倒立式 12.头倒立式 放松身心的瑜伽姿势 1.仰卧放松功 2.俯卧放松功 3.鱼戏式 4.卧英雄式 六、瑜伽语音冥想 瑜伽语音冥想方法 瑜伽语音冥想坐姿 1.简易坐 2.跪坐 3.英雄坐 4.半莲花坐 5.莲花坐

## 章节摘录

版权页：插图：三、瑜伽健康饮食 修习瑜伽者应提倡素食，不吃任何肉类、鱼类和蛋类。修习瑜伽者认为人类的牙齿和消化系统是适合素食的，提倡顺其自然，追求天人合一。这一方面是出于习瑜伽者热爱生命，尊重世间一切生灵的宗旨，一方面出于维护人体健康的目的。修习瑜伽者认为，饮食影响人的心灵和肉体，肉食使人愚笨和污浊，素食使人智慧和清爽。对于人体所必需的营养物质来说，鱼类、肉类和蛋类并不是必不可少的，这些物质在供给人体营养的时候也给消化系统带来极重的负担，如肠胃、脾脏、肝肾，许多科学研究也已经证实肉类食物是许多疾病的诱因，如高血压、心脏病、糖尿病、胆囊疾病、关节炎、食物中毒和各类癌症。而今，整个地球都被不同程度的污染，并且污染在不断加重，很多毒素都积蓄在动物体内，科学研究显示，肉类食品中所含的激素及杀虫剂等毒素比谷物、蔬菜等食品高出十至四十倍之多。相反，许多新鲜营养，易于消化和吸收的食物完全可以替代肉食。目前，世界上很多体育项目的高水平的运动员也在提倡素食，素食可以完全补充人体健康所需，并且使人更具耐久力。这些食物可以是：各种谷物，如玉米、大麦、大米、小米。各种豆类和豆制品，如大豆、蚕豆、黑豆、红豆及豆腐、豆浆。干果类，如花生、核桃、杏仁、榛果、松子、芝麻。各种各样的新鲜蔬菜和水果，以及鲜奶和奶制品。另外，习瑜伽者不饮用任何酒类，不服用任何致醉剂。

三、瑜伽健康饮食 修习瑜伽者应提倡素食，不吃任何肉类、鱼类和蛋类。修习瑜伽者认为人类的牙齿和消化系统是适合素食的，提倡顺其自然，追求天人合一。这一方面是出于习瑜伽者热爱生命，尊重世间一切生灵的宗旨，一方面出于维护人体健康的目的。修习瑜伽者认为，饮食影响人的心灵和肉体，肉食使人愚笨和污浊，素食使人智慧和清爽。对于人体所必需的营养物质来说，鱼类、肉类和蛋类并不是必不可少的，这些物质在供给人体营养的时候也给消化系统带来极重的负担，如肠胃、脾脏、肝肾，许多科学研究也已经证实肉类食物是许多疾病的诱因，如高血压、心脏病、糖尿病、胆囊疾病、关节炎、食物中毒和各类癌症。

# 《瑜伽理论与实践》

## 编辑推荐

《瑜伽理论与实践》由河北大学出版社出版。

# 《瑜伽理论与实践》

## 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)