

# 《哈他瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《哈他瑜伽》

13位ISBN编号：9787538860436

10位ISBN编号：7538860436

出版时间：2009年05月

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：马丁·柯,布恩克·布恩

页数：210 页

译者：春光明影

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)

# 《哈他瑜伽》

## 前言

1999年2月，在一个极偶然的的机会里，我拍摄下这样一张照片：摄影模特盘腿坐在地上，柔软的衣服环绕着她，她做了一个合十礼姿势并且闭上眼睛。我将这张照片命名为“合十礼”。在我的名为“瑜伽工程”的摄影作品里（旨在激励与启发人们去理解瑜伽在生理、心理等方面的益处），这一直是我喜爱的照片之一。那时，我已经练了半年的瑜伽，并切身感受到了它的治疗效果。随着我的瑜伽之路的继续，我很惊讶，也很困惑，人们对这古老的印度哲学竟有如此多的误解。我的许多朋友误以为它是一种宗教，害怕瑜伽会与他们的宗教信仰相冲突而拒绝练习；还有许多男性认为男人不应该做瑜伽。我将我的瑜伽照片与他们分享，以此说明瑜伽练习的本质，并且强调瑜伽并非某种宗教，所有人都可以练习。有些人听完之后感到很惊讶，有些人很好奇，但仍有人对此持怀疑态度。很显然，为了让人们正确认识瑜伽（尤其是哈他瑜伽）对生理和心理的益处，我们还有许多工作要做。哈他瑜伽是瑜伽的一个分支，如今在西方非常流行。练习它的好处主要在于能改善精神状态，增加力量、毅力、灵活性，当你压力过大时它能降低心率，你也能通过强有力的练习提高心率。有人把它归为新世纪瑜伽，事实上，其起源可追溯到数千年前。这本《哈他瑜伽》是非常好的一本瑜伽指导书，不论你是练习哈他瑜伽的新手，还是熟练的修习者，都可以根据本书来指导自己的瑜伽练习。书中第一章介绍了瑜伽的背景以及如何从你的瑜伽练习中获得最大益处，第二章到第十章介绍了根据不同姿势类型划分的77种姿势的详细知识，包括站式、平衡式、手臂平衡式、倒立式、后仰式、转体式、前屈式、坐式和平躺放松式等。每个姿势都有图片说明其起始、中间和结束姿势，并且每一步都配有详细的文字说明。

# 《哈他瑜伽》

## 内容概要

《哈他瑜伽》是美国瑜伽界公认的最优秀教练马丁·柯和布鲁克·布恩的代表作，深受瑜伽练习者喜爱，被被誉为“带来完美体验和享受的瑜伽指导书”。曾连续18个月在《纽约时报》健康类畅销书排行榜上名列前茅，是近年欧美最畅销的瑜伽指导书之一。《哈他瑜伽》精心编排了哈他瑜伽中9类近80种姿势，以及11个哈他瑜伽套路，内容由易入难，讲解简明易懂，示范清晰直观，能帮助练习者轻松练习哈他瑜伽，享受到哈他瑜伽给身体和精神方面所带来的益处，如改善精神状态，增加力量，提高身体灵活性，降低血压，预防及治疗一些常见疾病等。

《哈他瑜伽》既可作为瑜伽培训班指导教材，也适合练习者在家自己练习。对于每一个姿势，书中不仅详细讲解了动作要领，而且还分析了它的生理功效和心理功效，并科学地指出了它的不适宜人群。并针对不同级别的练习者，为每种标准姿势设置了难易程度不同的初级姿势和高级姿势。

# 《哈他瑜伽》

## 作者简介

马丁·柯（Martin Kirk），美国著名的瑜伽教练，被《瑜伽杂志》称誉为“美国瑜伽界的灵魂人物”。曾师从Anusara瑜伽的创立者约翰·弗兰德，尽得其真传。本书为其代表作，深受读者喜爱，畅销欧美。

布鲁克·布恩（Brooke Boon），美国著名的瑜伽教练，被《瑜伽杂志》称誉为“美国瑜伽界的灵魂人物”。她曾师从世界著名的瑜伽大师保罗·巴布提斯（Baron Baptiste），是保罗·巴布提斯最优秀的弟子。她在教学中倡导促进平衡、力量、平和以及激素和情绪平衡，深受瑜伽练习者喜爱。本书为其代表作。

# 《哈他瑜伽》

## 书籍目录

第一章 哈他瑜伽的艺术和修习瑜伽的起源怎样从瑜伽修习中得到最大收获学习冥想第二章 站式山式  
俯面狗式侧角伸展式三角伸展式战士 式新月式战士I式侧角扭转式三角扭转式幻椅式开腿前伸式门闩  
式谦卑战士式侧前伸展式第三章 平衡式鹰式树式脚尖式船式半月扭转式伸抬腿式战士 式舞者式半月  
式第四章 手臂平衡式斜面式侧斜面式鹤式孔雀式四肢支撑式第五章 倒立式肩立式犁式靠墙倒立式头  
立式第六章 后仰式眼镜蛇式仰面狗式骆驼式桥式弓式蝗虫式仰面弓式鱼式猫式单腿鸽王式第七章 转  
体式脊柱扭转式仰卧脊柱扭转式简单坐转体式半莲花坐转体式圣哲玛里琪I式圣哲玛里琪 式第八章  
前屈式坐前屈式直立前屈式头到膝前屈式头到膝扭转前屈式坐广角式侧坐广角式单腿后弯前屈式花环  
式劈叉式 / 神猴哈努曼式第九章 坐式莲花坐式内收莲花坐式摇篮式英雄式跪坐式狮子式牛面式柱式手  
印式鹭式至善坐式第十章 平躺放松式双膝到胸式仰卧英雄式仰卧伸抬腿式仰卧束角式仰卧开腿脊柱扭  
转式支撑桥式支撑仰卧英雄式婴儿式仰尸式第十一章 瑜伽套路轻柔瑜伽I轻柔瑜伽 柔韧瑜伽I柔韧瑜  
伽 流瑜伽I流瑜伽 流瑜伽 拜日式I拜日式 拜月式I拜月式

## 章节摘录

瑜伽呼吸练习的下一步是学习瑜伽完全呼吸法，该方法也应用到了躯干的3部位：腹、胸、喉。它与横膈膜呼吸法有2个显著的不同：一是吸气时，收紧下腹部的肌肉，这样躯干就向身体侧面扩展了，不会引起腹部上升；二是呼气时，胸廓仍是扩展的（好像在吸气）。就是这两点不同，使得完全呼吸得以实现。躺着练习瑜伽完全呼吸法与练习横膈膜呼吸法的3步骤是一样的。吸气时，收紧下腹部的肌肉，这样腹部就不会鼓起了。呼气时，保持胸部扩展，将空气慢慢排出。在呼吸中，保持呼吸的顺畅和稳定，使呼气、吸气的的时间一样。初学时，可用手感受，掌握了以后，就可以站着练习了，手也不必放在身上了。

# 《哈他瑜伽》

## 精彩短评

- 1、我爱瑜伽我爱健康。。。
- 2、贵在坚持
- 3、很基础很不错的一本关于瑜伽的书。
- 4、初级培训的好教材~
- 5、清晰明了，而且有适合初级学员的姿势
- 6、还行，图片拍的还不错。可买可不买

# 《哈他瑜伽》

## 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)