

《吃对食物 练对瑜伽》

图书基本信息

书名：《吃对食物 练对瑜伽》

13位ISBN编号：9787506458856

10位ISBN编号：7506458853

出版时间：2009-9

出版社：中国纺织

作者：天悦国际瑜伽

页数：94

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

《吃对食物 练对瑜伽》

内容概要

《吃对食物,练对瑜伽》内容简介：一本真正看得懂、学得会、用得着、有助益的瑜伽书！正确的瑜伽练习 + 健康饮食习惯 = 充足的生命活力

《吃对食物 练对瑜伽》

作者简介

天悦国际瑜伽：香港国际瑜伽协会直接投资设立，是中国商务部批准成立的专业从事瑜伽培训的外资机构。在全国已拥有40余家加盟会所。 师资阵容强大，汇集众多来自印度、澳大利亚等国和香港等地区的资深瑜伽导师。 课程设置科学合理，培训系统全面、专业。除了亲子瑜伽、高温瑜伽、流瑜伽、舞韵瑜伽、瑜伽理疗、瑜伽冥想等众多项目，更有瑜伽文化、国际瑜伽组织交流等特色项目。

一直致力于推动瑜伽事业在中国的健康发展，注重将国际优质、正统的瑜伽血脉延续传承并发扬光大。

《吃对食物 练对瑜伽》

书籍目录

瑜伽难学吗 一、由简到难，循序渐进 1. 从简单的动作入手，不要一开始就追求高难度 2. 努力把动作做到位，但绝不勉强自己的身体 3. 身体够灵活才可以练瑜伽吗 4. 坚持练习，持续改进 二、慢慢改善生活方式 三、练习效果提升诀窍 1. 专注于动作本身 2. 认清练习目的练好瑜伽基本功 1. 练瑜伽穿什么 2. 在什么环境开练 3. 背景音乐 4. 应该在什么时间练瑜伽 5. 瑜伽辅助品和器物动作做错，不如不练 一、自然、顺畅地呼吸 二、练习时集中精力 三、容易出错的动作 1. 下压时背部弓起 2. 过度延展 3. 着力点不正确 四、概率极小的慢性伤害也要防患于未然 五、特殊生理期练习须知 一开始就练对——最值得学习的瑜伽体式大揭秘 一、减压放松瑜伽 1. 缓解颈部疲劳，预防颈部疾病——颈部练习 2. 让大圆肩以及肩周炎远离——肩旋转练习 3. 保持臂部的灵活和纤巧——手臂伸展 4. 舒展背部，有效解压——背部伸展 5. 温和热身，消除背部疲劳，增加脊柱灵活性——猫式 6. 开启全身能量的经典体式——拜日式 二、让你更苗条的瑜伽 1. 雕塑手臂线条，强化腹肌力量——斜板式 2. 雕塑大腿内侧线条，美化腰部——回望式 3. 美胸、收腹、美化背部——眼镜蛇式 4. 减少腰部多余脂肪，雕塑双腿——三角式 5. 美化双腿，扩展胸部，美化体态——幻椅式 6. 改善胸部下垂和双下巴，伸展四肢——顶峰式 7. 美胸、收腹、消除下巴赘肉，纠正不良体态——鱼式 8. 有效瘦腰，美化踝关节——金刚坐侧伸展 9. 减少腰腹脂肪，强健双腿——半舰式 10. 解决后背、肩、颈部脂肪堆积问题——脊柱扭动式 11. 加强全身平衡感，塑造下半身线条——乌王式 三、功效卓越的保健瑜伽 1. 扩展胸部，灵活肩关节，唤醒大脑——牛面式 2. 伸展上背部、腹部，增强脊柱灵活性——眼镜蛇转动式 3. 舒缓下背部，紧实臀部肌肉，调理消化系统——蝗虫式 4. 收紧腹部肌肉，强健腹腔多个器官——腹部按摩功 5. 矫正不良身姿，调节内分泌——弓式 6. 美化肩颈，调节食欲，缓解便秘——炮弹式和瑜伽一起，步入健康生活 一、解读基本营养素 1. 蛋白质——维持生命必不可少的物质 2. 脂肪——储存和供给能量 3. 碳水化合物——为生命活动提供“燃料” 4. 维生素——维持身体健康的重要活性物质 5. 矿物质——代谢及人体生长所必须 6. 水——身体的主要成分 7. 纤维素——维持肠道健康，保持体形 二、日常食物营养强项大揭秘 1. 蔬菜：维生素C、胡萝卜素、植物化合物 2. 水果：多种维生素、碳水化合物、高品质水 3. 肉类：蛋白质、脂肪、矿物质、脂溶性维生素 4. 水产类：优质蛋白质、矿物质、维生素、微量元素 5. 坚果：不饱和脂肪酸、矿物质 6. 豆类：不饱和脂肪酸、植物蛋白、B族维生素 7. 粗粮：纤维素、矿物质 三、瑜伽饮食养生法则 1. 素食让你更健康 2. 饮食与性情 3. 食物也有性情 4. 健康断食 四、跟我学做健康菜肴

章节摘录

插图：1.练瑜伽时穿什么。练瑜伽时应穿着舒适宽松或有弹性的运动衫，以棉、麻质为佳，不要穿着妨碍呼吸或影响血液循环的衣服，胸罩、束身衣裤均应去除。瑜伽服装以便于身体自由活动为准，但是太过宽大的服装会让你看不清动作的程度和准确度。练瑜伽时不可穿鞋，如果地面太冷，可以穿袜子。穿袜子练习要注意防滑，而且身体热起来以后要脱掉袜子。不要佩戴任何饰品练习，眼镜（包括隐形眼镜）也请摘下。2在什么环境下开练练瑜伽需要选择一个清洁安静的场地，温度要适宜，还应宽敞，以便身心放松，练习站姿和卧姿时能自由地伸展四肢。室内、室外均可练瑜伽。安静优雅的环境更有助于气息的调整，如在室内练习，需注意良好的通风，如在室外则要注意周围的干扰或蚊虫叮咬。3.背景音乐练瑜伽时配合适宜的背景音乐，有助于全身放松和迅速进入练习状态，音乐的选择以自然、轻松、宁静为宜，不宜使用节奏激烈的流行音乐。可使用专门的瑜伽背景音乐，轻柔的一般音乐也可，只要让自己感到放松、舒适就好。4.应该在什么时间练瑜伽练习瑜伽全天均可进行，比如清早起床和晚上入睡前用10~15分钟练习瑜伽呼吸法，工作间隙利用瑜伽体位活动头、颈、肩，周末固定参加全套的瑜伽课程。如果你每天都有时间固定练习瑜伽，最好将时间安排在黎明或黄昏时刻，因为此时是人和自然界的能量契合最好的时候。睡前推荐练习瑜伽呼吸法和冥想，不推荐进行肢体动作的练习，因为肢体动作会兴奋你的神经，使入睡变得困难。

《吃对食物 练对瑜伽》

编辑推荐

《吃对食物,练对瑜伽》揭秘·不让瑜伽成为负担的练习方法纠偏·最常做错的动作细节详解·最值得练习的瑜伽体位健康·超实用绿色生活提案

《吃对食物 练对瑜伽》

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