

# 《随心练瑜伽》

## 图书基本信息

# 《随心练瑜伽》

## 前言

当我们整天都忙着让自己的生活变得更加有效率的时候，往往忽略了一样很重要的东西，那就是：我们自己！在日常生活中，当许多纷繁复杂的工作摆在我们面前时，我们总是不允许自己有片刻的放松。大多数人都认为应当把眼前的工作一口气都做完，然后才有时间休息。只有当我们感到自己的后背或颈椎疼痛不已的时候，才意识到自己可能需要歇一歇了。我们往往意识不到：在这种时候，我们其实只需要一种勇气，一种为自己“叫停”的勇气。我们其实只需要深吸一口气，放松精神，稍作休息，使自己已经疲劳的身心再次达到平衡。其实，在日常生活中，有很多可以利用的空闲时间从身边流逝，而我们却视而不见。在这里我只是想提醒大家一句，关键的决定权把握在我们自己的手中，我们完全可以自己来决定要不要缓解繁忙的日常生活给我们带来的压力，从而恢复我们的精力，更好地投入到我们的工作中去。在日常的工作和生活中，每当感到有压力的时候，我总是利用一些闲暇时间进行瑜伽练习，练习之后我就会再次感到精神放松、精力充沛，从而精神更加集中地投入到工作中去。因为我已经从瑜伽的训练中受益了，所以我衷心地希望大家也能够从中受益。

# 《随心练瑜伽》

## 作者简介

乌苏拉·卡尔文，德国著名的瑜伽大师、演员，1964年出生于乌尔姆。1993年到2005年生活在加利福尼亚，在此期间，她开始修习瑜伽，并且把自己的练习经验和练习方法努力地与他人分享。她将对自已影响最大的瑜伽练习集合在一起并加以适当的调整，归纳总结了60种简便易行的瑜伽动作。她曾出版过《瑜伽与灵魂》《西娜和练瑜伽的猫》等有关瑜伽的书籍。

# 《随心练瑜伽》

## 书籍目录

适合青年人练习的瑜伽 前言 Namaste 这就是瑜伽 提高练习效果的方法 精神放松很重要 后记 鸣谢

## 《随心练瑜伽》

### 章节摘录

版权页：插图：虽然大部分的瑜伽练习动作看似针对的是人体的个别部位，但实际上每个练习所起到的作用是有益于人的整个躯体的。经常练习瑜伽将有助于提高肌肉的强度和韧性，增加机体活力。所以对于瑜伽练习来说，最重要的是每个动作都要保证足够的时间和正确的呼吸方式，从而能够深刻体会每一个动作。建议大家在练习的时候宁可少选择几个动作，也不要贪多，否则反而达不到练习的效果。如果练习时感觉到身体不能附和动作的话，应当马上停止。将练习时的乐观态度带入到生活中在每一项练习之后，练习者都需要进行一段时间的停顿（但呼吸方法照常）。这样可以更好地体会练习的效果，并把练习时这种良好的感觉一直保持到日常的生活中。微笑一下，并且尝试始终保持这种微笑，因为这种积极乐观的方式可以提高和延长瑜伽练习的效果。精神放松很重要在练习的过程中我们应当凝神静气，心无旁骛。但实际的情况往往并非如此：我们常常会挂念着我们的工作日程表，回忆起日间自己和同事、老板之间的矛盾，考虑即将要举行的会议等等。那我们到底应当如何避免这种影响练习效果的行为呢？切莫生气，而是应当集中精力，感受练习的过程，放松精神。因为在瑜伽的练习过程中不应该有任何的压力，不需要去寻找什么答案。你所要做的只有呼吸和伸展身体。然后一切事情也就迎刃而解了。

### 后记

究竟什么样的生活方式才能更令人满意呢？其实，几乎所有的人都已经拥有了自己生活所需要的东西，那就是对我们周围的人和事物的了解，热爱与追求的能力，这些东西早就已经融入到我们的体内了。我们需要做的其实仅仅是相信自己拥有能够完成眼前任务的能力。同时我也坚信，大家都能够列举出自己想要些什么。你可以静静地坐下来，为自己写出四个短期的目标和四个长期的目标，自从我开始清楚地把自己的计划表达出来，并在实施的过程中不断地更新，我发现我的生活质量变得越来越高。其实在我将自己的想法、计划、目标说出来的时候，不经意间得到了一种放松，对于我来说就好像是把自己的目标转交给上级部门来处理，从而无形间让自己从心理上达到了一定的放松。你可以尝试把自己的目标写在一张纸上，并将它保存起来，你就会惊奇地发现，在工作中，你的精力更加充沛了，我的这项以“目标”为题的研究已经于1979到1989十年间在哈佛大学经济学院的MBA学生中得到了实践，并已经收录在《哈佛大学经济学院不能教会你的东西》一书中。

# 《随心练瑜伽》

编辑推荐

## 精彩短评

### 1、瑜伽



# 《随心练瑜伽》

## 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)