

# 《双人瑜伽教程》

## 图书基本信息

书名：《双人瑜伽教程》

13位ISBN编号：9787535936394

10位ISBN编号：7535936393

出版时间：2005-1

出版社：广东科学

作者：朱恺琳

页数：84

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)

# 《双人瑜伽教程》

## 内容概要

随着现代瑜伽体系的发展，双人瑜伽渐渐受到人们的青睐。

“双人瑜伽”顾名思义就是由两个人共同参与瑜伽动作的练习，相互之间通过呼吸和动作的协调，互借对方的能量同心协力，相互默契完成美妙的动作。打破传统瑜伽的“自我感觉”，双人瑜伽注重的是与对方分享与交流的练习过程。

双人瑜伽不仅是力与美的结合，更能刺激身体深层的筋骨、肌肉、内脏、神经各部分，同时达到修正偏歪的姿势，强壮体魄，矫正异常的脊椎的目的，还可以通过瑜伽呼吸法将氧气送到每个神经和细胞，激活整个身体系统，达到平衡身体的目的。

练习双人瑜伽时，在注意自己的动作和呼吸的同时，亦要关注对方，感觉对方的要求与不适，随时调节自己的动作、位置及力量，相互间的适应和配合是练习的关键。在我的瑜伽课堂上，有时我会教授几个双人动作，原来较为沉闷的课堂一下子就活跃起来，学员们都喜欢尝试，原来一些很难做到的动作，在与对方的练习中，很容易就能做到，这就是双人瑜伽独特的魅力所在。

如果夫妻、爱侣、亲子共同来练习双人瑜伽，不仅趣味横生，还可以增加彼此间的感情交流；在锻炼身体时，还可以使家庭关系更融洽，家庭生活更美满。本书中的动作有些是较容易掌握，有些是需要练习一段时间才能掌握的，动作的难易，完全取决于你的自身情况。你无需按本书的顺序学习，最好的办法是翻阅本书后再决定，从中挑选出适合自己的动作来练习。在练习的过程中，要保持轻松、愉悦的心态，伴随着瑜伽音乐，配合清新的香薰，效果更为显著。

练习双人瑜伽的注意要点：

两人呼吸要一致，意识要专注、集中。

必须心平气和，不要嬉笑打闹。

两人力量平均协调，动作要缓慢。

完成动作后，需要深呼吸放松休息。

# 《双人瑜伽教程》

## 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)