

《正宗瑜伽从零学》

图书基本信息

书名：《正宗瑜伽从零学》

13位ISBN编号：9787553733296

出版时间：2014-8-1

作者：曲影

页数：144

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

《正宗瑜伽从零学》

内容概要

《正宗瑜伽从零学》以瑜伽的理论开篇，文字浅显易懂，简洁精炼又不失全面地为读者介绍瑜伽的概念、流派、功效等，让初学者对瑜伽的文化内涵有整体宏观概念之后再从事半功倍的练习。瑜伽体式由普梵思诺瑜伽中心精心编排，从初级开始循序渐进升到高级，并针对瘦身、美容养颜等不同的功效精选瑜伽体式，配以丰富而详尽的瘦身、养颜小贴士，能满足不同人群的需求。全书图文并茂，并配全书同步光碟讲解，让读者轻松入门，是瑜伽爱好者的全程自学天书。

《正宗瑜伽从零学》

作者简介

曲影：知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、亚洲最具影响力的瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。她穿梭于世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站，并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

书籍目录

倾听身体的声音，走进瑜伽殿堂

Yoga Basics

一这就是瑜伽，源自古印度的千年智慧 . 012

Yoga: Thousands-of-Years Wisdom Originated from Ancient India

二解密瑜伽分类，品味历史之光 013

Classifications of Yoga

1. 传统瑜伽 013 2. 现代瑜伽 014

三平衡你的能量中枢，走进瑜伽七轮 016

Energy Balance of Yoga

四瑜伽风靡全球的6大理由 018

Analysing the Worldwide Popularity of Yoga

1. 塑形美体 018 2. 燃脂瘦身 018

3. 治病养生 019 4. 排毒美容 019

5. 减压怡情 019 6. 修身养性 019

五轻轻松松，了解瑜伽6大精髓所在 020

Six Essences of Yoga

1. 瑜伽体位法 . . . 020 2. 瑜伽呼吸法 . . . 020

3. 瑜伽饮食 020 4. 瑜伽冥想 021

5. 瑜伽放松 021 6. 瑜伽生活方式 . 021

六快乐起航，瑜伽初学者应该这样练 022

Basics for Beginners

1. 选择你的瑜伽练习场地 022

2. 瑜伽服装的选择 022

3. 瑜伽的最佳练习时间 023

4. 练习瑜伽前后的饮食窍门 023

5. 练习瑜伽前后的清洁沐浴 023

6. 练习瑜伽的辅助用具 024

7. 初学者必读的瑜伽安全须知 024

8. 舒缓身心的瑜伽音乐 024

9. 练习瑜伽的基本顺序 025

10. 休息与按摩 025

七更专业，直击瑜伽教学常见问题 026

FAQ for Beginners

1. 初学者应该怎样安排练习瑜伽的时间 . . . 026

2. 身体柔韧性比较差，适合练习瑜伽吗 . . . 026

3. 为什么练习瑜伽的时候肚子会发出咕咕的声音 027

4. 练习瑜伽最重要的是什么 027

5. 为什么练习时会头晕 027

目录 PREFACE

02

入门预备课，体验瑜伽传承千年之精髓

Yoga Experiencing

一会呼吸就能重拾健康，神奇的瑜伽呼吸法 . 030

Yoga Breathing

1. “大腹婆”的救星——腹式呼吸法 030

《正宗瑜伽从零学》

- 2. 排毒塑形双重奏——胸式呼吸法 031
- 3. 全面提升身体机能——完全式呼吸法 ... 031
- 二慰藉心灵，舒缓压力的瑜伽调息法 032

Yoga Pranayama

- 1. 清理经络调息法 032
- 2. 圣光调息法 033
- 3. 霹雳吹气法 034
- 4. 清凉调息法 035
- 三瑜美人必学，睿智典雅的瑜伽坐姿 036

Yoga Sitting Asanas

- 1. 简易坐 036 2. 金刚坐 037
- 3. 半莲花坐 037 4. 全莲花坐 038
- 5. 英雄坐 038 6. 至善坐 039
- 四提升古典气质的瑜伽手印 040

Yoga Mudra

- 1. 秦手印 040 2. 智慧手印 041
- 3. 禅那手印 041 4. 祈祷手印 042
- 5. 生命手印 042 6. 能量手印 043
- 五净化身心，神秘的瑜伽冥想 044

Yoga Meditation

- 1. 呼吸冥想法 044
- 2. 欧姆唱颂冥想法 045
- 3. 注目凝视冥想法 046

03

循序渐进，瑜伽初、中、高级进级课

All-round Yoga Courses

- 一打开身体柔韧性的初级教程 050

Primary Yoga Courses

- 1. 必学经典暖身法——初级拜日式 050
- 2. 风吹树式 052
- 3. 战士二式 054
- 4. 三角伸展式 056
- 5. 金字塔式 058
- 6. 树式 059
- 7. 幻椅式 061
- 8. 猫式 062
- 9. 虎平衡式 063
- 10. 高跟鞋式 064
- 11. 半脊柱扭转式 065
- 12. 双腿背部伸展式 066
- 13. 船式 067
- 14. 桥式 068
- 15. 仰卧扭转式 069
- 16. 瑜伽放松休息术 摊尸式 071
- 17. 瑜伽放松休息术 排气式 071
- 18. 瑜伽放松休息术 鱼戏式 072
- 19. 瑜伽放松休息术 动物放松式 072
- 20. 瑜伽放松休息术 大拜式 073
- 21. 瑜伽放松休息术 婴儿式 073

二感知瑜伽魅力的中级教程	074
Intermediate Yoga Courses	
1. 下犬式	074
2. 新月式	075
3. 战士一式	077
4. 三角扭转式	079
5. 半月式	080
6. 站立背部伸展式	081
7. 加强脊柱扭转式	082
8. 鹤禅式	083
9. 拉弓式	084
10. 鸽子式	086
三尝试挑战自我的高级教程	088
Advanced Yoga Courses	
1. 扭转侧角伸展式	088
2. 半月扭转式	090
3. 加强侧伸展式	091
4. 双手臂支撑式	093
5. 龟式	094
6. 闭合V式	095
04	
瑜伽告诉你的瘦身秘籍，在优雅中练就“S”形身材	
Yoga Way to Slim Down	
一瘦脸2式，你就是巴掌小脸美人	098
Face Slimming	
1. 面部狮子式 ... 098	2. 穴位按压式 ... 099
二美颈2式，造就没有“年轮”的天鹅美颈 ..	100
Neck Slimming	
1. 天线式	100
2. 鱼式	102
三舒肩2式，展现瘦削美人肩	103
Shoulders Slimming	
1. 后仰式+手触趾式	103
2. 加强站立背部伸展式+加强侧角扭转式 ..	105
四美背美脊组合式，做最风情的背影杀手 .	107
Back Slimming	
1. 起飞式	107
2. 战士式组合 ...	109
五纤臂2式，跟蝴蝶袖永远说“拜拜” ..	111
Arms Slimming	
1. 摩天式	111
2. 跪立侧伸展式 .	112
六美胸2式，优化胸形快速升CUP	113
Breasts Enhancement	
1. 坐山式	113
2. 鸟王式变体 ...	115
七纤腰平腹4式，从此拒绝“大腹婆” ..	116
Waist Slimming	
1. 坐立扭转式 ...	116
2. 单手骆驼式 ...	117
3. 仰卧双腿抬立式	118
4. 步步莲花	119
八提臀2式，轻松拥有极致小翘臀	120
Buttocks Slimming	

1. 飞蝗虫式 120 2. 虎式 121
九美腿4式，秀出3D修长明星腿 122

Legs Slimming

1. 平衡组合式 ... 122 2. 蹲式 124
3. 笨拙式 125 4. 跪立侧伸展式 . 127

05

素颜美人的美容养颜瑜伽

Yoga Way to Keep Young and Beautiful

一七大腺体，决定你的美丽指数 130

Yoga Asanas for Glands Care

1. 轮式变体 130
2. 双莲花鱼式 132
二养气补血，永葆青春容颜 133

Yoga Asanas for Enriching the Blood

1. 下犬式变体 133
2. 铲斗式 134
三驱除女性虚寒，做温暖健康美女 135

Yoga Asanas for Eliminating Deficiency-cold

1. 轮式 135
2. 眼镜蛇扭转式 136
四打通经络，养生养颜二重奏 137

Yoga Asanas for Clearing the Meridians

1. 骆驼式 137
2. 乾坤扭转式 138
五乐活排毒，练就纯净嫩肤美女 139

Yoga Asanas for Detoxification

1. 金字塔式变体 139
2. 燕子飞式 140
六保养卵巢，捍卫美丽女人的神圣天职 ... 141

Yoga Asanas for Ovaries Care

1. 牛面式变体 141
2. 虎式后弯式 142

瑜伽，源于古老而神秘的印度，
是印度悠久智慧的结晶，
历经几千年的传承，渐渐成为全世界共同的财富。

通过提升意识和锻炼身体，
瑜伽帮助人们充分发挥自身潜能，
达到身、心、灵完美统一的境界。

越来越多的人从瑜伽中得到了健康、美丽、快乐和宁静。

还在等什么，
来倾听远古的瑜伽之声吧！

倾听身体的声音，
走进瑜伽殿堂

Yoga Basics

01 CHAPTER

To Start From Scratch Learning Authentic Yoga

《正宗瑜伽从零学》

精彩短评

1、还行，与其说是书不如说是杂志，科普基本背景知识和基础动作（京东阅读）

《正宗瑜伽从零学》

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