

# 《蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)》

## 图书基本信息

书名：《蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(DVD)》

13位ISBN编号：9787799815763

10位ISBN编号：7799815760

出版时间：2006

出版社：中国国际电视总公司

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)

# 《蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)》

## 内容概要

《蕙兰瑜伽:简易系列》为蕙兰瑜伽简易系列一至三辑，这套节目可以帮你消除紧张，强健体魄。还可以灵活僵硬的关节、强健腹肌、结实臀部、镇定并调和神经、放松和舒解身心的紧张、增强大腿和臀部、增加脊柱的柔韧性、加强腰背、伸展腿后肌健、体验心灵的平静，消除压力、按摩整根脊柱、加强背部，改善体态、增加肘、肩关节的灵活性、在蕙兰瑜伽语音冥想TM中体验内在的安宁与快乐。

# 《蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)》

## 书籍目录

40页全彩配套手册

瑜伽语音冥想 (1CD) :

- 1、天籁之音 (奥姆·哈瑞·奥姆) (12分40秒)
- 2、轻扣心弦 (玛丹那·莫汉那·木哇利·哈里波) (10分16秒)
- 3、蕙兰瑜伽的旋律 (哈里波·尼太歌尔) (5分53秒)

正片 (3DVD) :

特别收录：每次播放一个姿势，拥有快速提示和益处详解。

第一辑：

风吹树式

蜂雀式

折叠三角式

绕臂扭转式

跳水式

克尔史那式

磨豆式

简易箭式

回飞棒式

简易轮式

简化扭脊式

简化弓式

迷你坐

头转动式

炮弹式

简易放松术

结合呼吸的瑜伽语音冥想

第二辑：

增强精力呼吸法

颈部练习

踮脚蹲式

火烈鸟式

动态前弯式

三角伸展式

眼镜蛇伸展式

蝗虫式

猫伸展式

夕阳伸展式

动态扭转式

竖腿式

下半身摇摆式

倾斜桥式

腿旋转式

三摩地放松式

瑜伽语音冥想

第三辑：

三步单竖腿式

摇摆式

坐鹰式

## 《蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)》

手臂旋转式  
肩膀转动式  
抬肩式  
后弯延伸式  
风车式  
树式  
简易骆驼式  
单腿交换伸展式  
踩踏车式  
吊桥式  
侧抬腿式  
蜥蜴式  
蝗虫上举式  
尾骨按摩式  
瑜伽放松术  
瑜伽语音冥

## 《蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)》

### 精彩短评

- 1、原来一学期跟随康美乐的练习中，我早就达到并超越了简易瑜伽的级别：) 有种练功打通了关节的爽快！
- 2、中国最好的瑜伽。
- 3、学校体育课老师教的 后来又买过其他的教程 也练过玉珠铉那个 现在还是决定回头练回这个
- 4、我接触过的最好的瑜伽教程
- 5、做完初级了，身体好像变柔软了~~~
- 6、练瑜伽的入门书，体育老师推荐过的。
- 7、我的入门教程，好棒的

### 精彩书评

1、本系列为初级瑜伽，分三套，每一套动作时间共30分钟左右。1.简易入门功法；2.简易强健功法；3.简易舒展功法。看似简单的动作，在暑假里，每天早上空腹练习一套，都会不得不一身汗，虽为初级瑜伽，每一套里都有一个动作是我觉得很难度的。现在准备买她的中级瑜伽了。P.S.这一套在迅雷可以下载到的。

2、林曦一个偶然的机会有了克服从小画画颈椎不好和总是缺乏运动，我开始练习瑜伽。从17岁开始，瑜伽变成我是我生活的一部分，有时练习勤奋些，有时懒惰些，却从来没有彻底停下来过。随时可以开始的练习是我获得能量的源头。搬动每一个住处都会找个安静的能晒到太阳的角落，然后，把垫子铺好，准备练习。小时候追求有难度的漂亮动作，现在总是退回来，把动作做得浅一些，松一些，让每一个伸展找到更多的空间，用呼吸来决定如何推动动作。13年的练习，我已经形成了很固定的练习习惯，似乎也能找到一个按钮，点击进入瑜伽模式的时候，试图让浮躁懒惰切换成平静精进。每次练习的过程中，从不让我失望的心灵和身体相应一体的轻盈总如约而至。过去，流行的瑜伽流派我都试着了解过，练习过，也曾经着迷于参加各类瑜伽教师培训。但，最终和练习书法一样，保持一种可以延续，让自己很舒服的节奏仍然是瑜伽练习的关键。让课程和自我练习能够平衡，彼此促进。瑜伽的程序运行更多是一套可以被实践的哲学，但外化为体式，把体式当做有动作的冥想静坐，让它随着呼吸从身体里慢慢生长出来。总的来说，瑜伽跟身体的柔软真的没啥关系，跟气息带动的力量和打开的空间有关。有一位老师说，不是为了打结，是为了展开。如果让我描述瑜伽的练习感受，那就比较像你有一所庭院，但是长久没有管理居住，有些房间堆满垃圾，院子里的植物野蛮生长。于是，一天一天，你把露台往外延展一点，晒到更多太阳，然后，由于漂亮的家具要布置，所以垃圾就陆续被搬出去，院子的植物浇水施肥，然后就可以修建成形，这样慢慢积累，可能一年两年后，你拥有了一个理想的空间。瑜伽对于身体就是如此，延展创造，构建出一个方正气息流通的空间。和中医相信的一样，只要能量能流动，生长收藏的过程没有阻滞，那么造化有它自己的智慧让一切恰当地形成美好的轮廓，如同植物和山水。总之，其实我是一个不爱动的书呆子，但我为自己保留了这个动的爱好。大概每个人都需要为自己留一节体育课，让生命保持一种清新有力的状态。每个瑜伽课堂上都有偷懒的人泄气地说，你就是天生软。练了这么多年，我到现在还没看见过一个靠天生软把瑜伽练好的人，都是一天一天练出来的力量。没有其他方法。有一个纪录片我很喜欢，叫《Ashtanga NY》，美国的方式其实和印度的方式还是很不一样的，印度跟印度的也不太一样。（这一句听上去像废话的，练习一段的同学都能懂）瑜伽流派和中医流派非常像，大家需要细细感受，选择投缘有益的。多读一些书再进入体式的世界，开始体式就跟随呼吸忘记书本。这看似矛盾，但非常有用。我喜欢的Christy Turlington说过一段话，常常在我练习的时候想起。大意是：瑜伽比较像是生活的隐喻，一个困难的动作让你觉得无法呼吸，但是你需要保持呼吸，然后当你专注呼吸，拉伸和缺乏力量的肌肉酸痛和一种想要结束的焦虑就随之神奇地变得可以接受，甚至可以享受。这不就是我们的人生嘛，同样一段生活，不同的源头完全带来不一样的感受和处理方法。所以，佛说，生命在呼吸间。阴阳相依的一呼一吸是最好的老师，阐述了无常，也恰恰是了无常的对治。

3、我曾经练过三个教程。一个是这个，一个是玉淑娴的很火的那个减肥瑜伽，还曾经在学校社团里跟一个老师练习。结论是后两者更像是练习舞蹈的基本功。不可否认，瑜伽的动作与舞蹈有共通之处，但是差异在于，瑜伽更注重气息的调节，更注重与自己的身体对话，而不是一个姿势摆的是否好看。本人从上高中开始练习这套瑜伽。直到大学停止，现在又开始练习，每一阶段都有不同的感受。而且瑜伽确实能帮人赶走烦恼，不管我练习的哪种教程。last but not least,我很喜欢蕙兰说话的感觉，非常像导师，既不强势，也非常吸引人。。。

# 《蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)》

## 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)