

# 《图解瑜伽体位法全典》

## 图书基本信息

书名：《图解瑜伽体位法全典》

13位ISBN编号：9787506462686

10位ISBN编号：7506462680

出版时间：2010-4

出版社：矫林江 中国纺织出版社 (2010-04出版)

作者：矫林江 编

页数：274

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)

# 《图解瑜伽体位法全典》

## 前言

以瑜伽之名，向生命致敬瑜伽有多流行，不必我多说——全球早已掀起一阵阵瑜伽旋风，现如今，走入任何一个大都市的健身房，都可一眼瞥见瑜伽的身影。我们大部分人所接触的瑜伽，通常就是指瑜伽体位法。它是一种由身及心的历练，是对瑜伽文化最直接、最真实的解构和体悟。我们称呼其为“身体层次的瑜伽”。瑜伽体位法有诸多功效，其中最为女性津津乐道的就是它塑形美体、排毒养颜的功效。女人的年龄是天大的秘密。你总是在想，只要看起来比身份证年龄小，最好的时光就没有抛弃你。然而在亲身体会瑜伽之后，我们的美女教练们会非常自信地告诉你：“你绝对猜不透、看不出我的真实年龄！”她们体态苗条、容颜姣好，偶尔还会向我抱怨自己看起来不够老成。我的学生们在从事瑜伽教学工作时，常听到：“那个老师这么年轻会教吗？”“那个老师这么年轻够专业吗？”“看起来像高中生的老师，几点有课？”但千万别以外貌评鉴她们的专业，看起来如此年轻，其实并没有什么特别法宝，只是拜勤练瑜伽体位法所赐。

# 《图解瑜伽体位法全典》

## 内容概要

《图解瑜伽体位法全典》是一本普及版的瑜伽百科全书，拥有最基础、最实用、最流行的瑜伽资讯。从瑜伽及瑜伽体位法的起源传说、传承发展到神奇功效，从神秘的坐姿、优美的手印、独特的呼吸法到精心挑选的118个瑜伽体式，还有资深教练从千万案例中总结出的“瑜伽安全手册”和“瑜伽饮食理念”等。体位法课程按照初、中、高级的不同难度编排，再加上“错误示范”和“教练调整”的真人演示，给你带来最全面、最细致的身体呵护。

# 《图解瑜伽体位法全典》

## 作者简介

矫林江，瑜伽行业权威专家，中国瑜伽行业协会常务理事，“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人，矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchaoa等印度著名瑜伽大师。是H.H Pujya Swarniji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

# 《图解瑜伽体位法全典》

## 书籍目录

Part 01 瑜伽概论，倾听远古的瑜伽之声一、什么是瑜伽二、瑜伽的起源与发展三、瑜伽的分类四、什么是瑜伽体位法五、瑜伽体位法的起源与发展六、瑜伽体位法的功效Part 02 练习须知，科学严谨的瑜伽之美一、瑜伽安全手册——体位法练习须知二、课程编排原理——全面和渐进兼顾三、瑜伽的饮食观——戒律与营养并重Part 03 预备课程，进入神秘的瑜伽世界一、十种瑜伽坐姿二、八种瑜伽手印三、三种瑜伽呼吸法Part 04 初级体位，快速入门的瑜伽体验初级拜日式颈部练习肩部环绕膝部练习蝴蝶功半脊柱扭动式疆脊式动物放松功单腿背部伸展式磨豆功盘坐伸展式坐山式回望式半舰式摩天式幻椅式铲斗式树式平衡式扫地式腰躯转动式三角伸展式战士一式战士二式双角式乾坤扭转式猫式虎式兔式顶峰式门闩式后腰预备功英雄式蹲式放气式敬礼式花环式鸭行式人面狮身式眼镜蛇式半蝗虫一式半蝗虫二式全蝗虫式单手弓式抱膝压腹式船式上伸腿式步步莲花仰卧扭脊式鱼式摇摆式桥式Part 05 中级体位，感受真正的瑜伽魅力加强扭脊式盘坐转体式牛面式圣哲玛里理二式鸽子式射箭式前伸展双手支撑全莲花式公鸡式神猴哈努曼式半月式鸵鸟式侧腿平衡式鸟王式战士三式新月式增延脊柱伸展式顶礼式俯身头触脚式舞者式舞王式加强则伸展式半骆驼式榻式门闩加强式飞鸟式卧英雄式弓式单腿仰卧扭脊式犁式肩倒立式轮式单腿桥式Part 06 离级体位，挑战自我的瑜伽进阶狮子式闭莲式双腿背部扭曲束角式双莲花鱼式面朝上背部伸展式龟式全蝙蝠式坐角式射手式鸽王式三角转动式头入双脚式单腿站立伸展式单腿脊柱前屈伸展式袋鼠式全舞王式单腿轮式趾尖式马面式金骆驼式头倒立式蝎子式起重机式双手蛇式侧乌鸦式侧手抓脚式四肢撑地式云雀式蛙式蛇王式反手蝗虫式无支撑肩倒立式附录：瑜伽行业交流专区

## 章节摘录

插图：

# 《图解瑜伽体位法全典》

## 编辑推荐

《图解瑜伽体位法全典》：瑜伽教练的标准教程，自学者的入门天书，大众练习者迈向精准的最佳指南！权威教程、自学天书、典藏精品，权威瑜伽机构五年研发，国际瑜伽导师全程监制，顶级明星教练亲身示范。CYPAC 中国瑜伽行业协会，凭海听风瑜伽培训机构，联合监制，倒彩精美BOOK瑜伽体位法大百科全书，经典体位法118式全图解，高清画质DVD，瑜伽坐姿+呼吸法+调息法+体位法208式全收录，首席以专业高清影像教授最全面的瑜伽！超大容量，超值典藏。暖身练习，让你在每天的晨光微风中，轻松自在地舒展身体，静静感受瑜伽的幸福。坐姿练习，充分燃烧腰腹部脂肪，挤压和按摩脏腑、肠道和膀胱，刺激腺体，深度调理，让你由内而外地拥抱健康。站姿练习。从根本上唤醒和疏通潜藏在四肢百骸中的生命能量，让你轻松拥有红润气色和健美体态。跪姿练习，充分舒展肩背关节和肌肉，不仅让你拥有柔韧，更为你打造匀称、性感的完美身体曲线。蹲姿练习，改善全身血液循环，加快新陈代谢，促进消化，固本培元，帮你从骨子里调理健康。卧姿练习，专门针对平时活动不够的部位，给你的身体更加全面、细致、温柔的呵护。权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师全程监制顶级明星教练亲身示范\_瑜伽体位法大百科全书，经典体位法118式全图解！探索瑜伽的起源、追寻瑜伽的历史、揭秘瑜伽的流派传承、体验瑜伽饮食戒律的精粹、揭示瑜伽哲学的玄妙……《图解瑜伽体位法全典》以通俗易懂的文字，深入发掘古老瑜伽的文化内涵。神秘坐姿、优雅手印、深沉呼吸、独特调息……《图解瑜伽体位法全典》以清晰的图解和简洁的文字，从瑜伽最基础的方法开始教授，为你奠定坚实的学习基石。初、中、高级体位法课程，完全遵照中国瑜伽行业协会培养国际教练的课程编排，是成为瑜伽教练必须掌握的118个瑜伽经典体位法，也是一般瑜伽练习者日常生活中最常练习的体位法。全彩分步图解，包括“动作示范”、“功效解析”、“练习的注意事项”、“意识控制”、“错误动作调整”五大教学点，由易到难，专业精准，配合光碟，学习效果显著，让你亲身感受瑜伽之魅。每一个瑜伽体式都有“难度系数”的精确标注，方便你循序渐进地练习；高清的步骤图解，顶级明星教练的示范，指导到你每一个细节，即使你是新手，也能轻松成为瑜伽达人！超大容量，首度以专业高清影像教授最全面的瑜伽！瑜伽坐姿+呼吸法+调息法+体位法208式全收录！在清新怡人的大自然中，沁人心脾的舒缓音乐中，国内顶级明星教练全程示范，足不出户，也能享受如同身临其境的舒适练习氛围。打破纸质图书的局限，以影像形式展示208个体位法，涵括了初、中、高级课程全部必学经典体式！首度以影像形式公开示范神秘的瑜伽坐姿、瑜伽手印、瑜伽呼吸法和调息法，为大众读者展示瑜伽的全貌，为学习瑜伽的体位法提供不可或缺的基本功训练。课程的编排，完全遵照中国瑜伽行业协会培养国际瑜伽教练的标准，从易到难、循序渐进，由入门至精通。时尚的瑜伽运动，只要你愿意，就能够全部真正掌握！权威教程，自学天书，典藏精品。

# 《图解瑜伽体位法全典》

## 精彩短评

- 1、买来没怎么看。放着呢
- 2、这本书满布错的。质量很好，内容量也还不错，画面很美。体位讲解的详细，每个动作都有意念注意的部位，体式由易到难，适合自己练习。
- 3、体式很多，由易到难，学习起来也可以，还是蛮喜欢的，光盘上的内容更多，只是光盘的体位做的有点快，不能跟随做。
- 4、动作分解的挺细致的，容易FOLLOW。比书店便宜十多块钱呢，挺值的动作有分初级，中级和高级，包括动作注意事项及功效都有很详细的说明，挺好嗯
- 5、光盘什么的还是不错的
- 6、出售《体位大全，真人版》中文字幕详解。还有更多两性类精彩资料等你来！QQ151240599
- 7、体位非常全，简单的难的都有，而且还有纠正和功效，很好。就是里头几个瑜伽师的介绍比较多余。
- 8、前面抄了瑜伽之光，后面就胡来了.....能打负分就好了
- 9、体式介绍很清楚，光盘还没有看质量很好 是一本不错的瑜伽书适合有一定基础的人学习



# 《图解瑜伽体位法全典》

## 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)