

《瑜伽POSE速查輕圖典》

图书基本信息

书名：《瑜伽POSE速查輕圖典》

13位ISBN编号：9789862290460

10位ISBN编号：9862290463

出版时间：2008/12/30

出版社：三采文化

页数：176

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

內容概要

65招必學瑜伽體位，讓身體年齡回到20歲！！

標準動作、常見錯誤動作圖解 學瑜伽不怕練錯！

替代、輔具動作圖解 練習不必勉強，一樣有效果！

練對瑜伽，享用一輩子！

瑜伽風潮始終不減，想要藉由瑜伽美體健身的人愈來愈多。然而，因為沒有持續而正確地練習，做不到位也不懂得使用替代動作，以至於不但沒有收到應有的效果，甚至因為急躁而讓自己受傷的人，也愈來愈多。

要正確做到完成式，需許多條件配合：身體須準備好，還得尊重自我身體極限及聰慧練習。一旦遇到某些特殊健康狀況學生，指導老師須給予替代式及修正動作，並鼓勵學生多用輔具，且注意其身體正位。

正確練習瑜伽，可為健康帶來許多益處，如增加柔軟度、肌力、活力，強化神經系統，改善內在臟器功能、調節免疫系統；若從其他心靈及心理層面看待練瑜伽好處，可讓人們更踏實、抱持正面思考、增加正面情緒，更放鬆、自在、滿足及快樂，且更專注，可平撫情緒，使心神更寧靜。

本書為你整理了65招瑜伽必學體位，並特別規劃替代、輔具、常見錯誤動作的圖解，讓你練對體位，享受瑜伽帶來的身心靈療癒，讓你一輩子健康自在，永遠停留在初練瑜伽時的體態年齡。

本書特色

1. 美體、健康、心靈三大分類

不管是你的需求是美體塑身、養生保健，還是心靈療癒，都可以針對你想改善的地方，集中練習。

2. 替代動作圖解

挑戰難度高的動作，如果身體有先天限制，仍有替代動作，可以讓你一樣有效果。

3. 輔具動作圖解

除了替代動作，還可以使用輔助工具來調整身體的正位，讓你練習瑜伽既正確又輕鬆。

4. 常見錯誤動作圖解

由專業指導老師為你解析常見的錯誤動作，讓你揮別練錯體位而導致受傷的噩夢。

5. 老師的叮嚀解說

一一講解每個招式的步驟訣竅，讓你在家自己練習時，猶如專家親臨指導，強化練習深度。

6. 瑜伽知識解說

告訴你關於瑜伽的小祕密，讓你巨細靡遺地了解瑜伽療癒身心的真世界。

書籍目錄

第一篇 你的瑜伽練對了嗎？

瑜伽學習的常見錯誤 / 瑜伽練習好感覺 / 瑜伽的知識入門 / 常見的瑜伽體位法流派 / 如何選擇適合的瑜伽課程 / 如何選擇合格的瑜伽老師

第二篇 瑜伽暖身操

進入瑜伽世界的第一式 / 頸部暖身 / 肩部暖身 / 腰部暖身 / 肩關節及背部暖身 / 腰背部暖身 / 全身暖身 拜日式

第三篇 美體瑜伽 P O S E

體位正了，身材也正了！ / 腹部曲線 / 胸腹背曲線 / 胸部曲線 / 腰臀曲線 / 四肢曲線 / 腿部曲線 / 背部曲線 / 全身緊實

第四篇 健康瑜伽POSE

體年齡回到20歲的祕密！ / 肌力保健 / 腎臟保健 / 呼吸道保健 / 腹腔保健 / 肝臟保健 / 腸胃保健 / 背部保健 / 代謝保健 / 脊椎保健 / 內分泌系統保健 / 頸肩柔軟 / 舒緩頭痛

第五篇 心靈瑜伽POSE

身心靈的自我掌握！ / 提升專注 / 全身舒緩 / 情緒舒壓 / 幫助睡眠

第六篇 附錄：再忙，都可以隨身來點瑜伽！

《瑜伽POSE速查輕圖典》

作者簡介

三采文化(作者) 謝明哲 任教於臺北醫學大學的謝明哲教授，鑽研營養學教學與研究多年，教學認真，深受學生愛戴。有鑒於社會上經常充斥各種似是而非的減重方式，因此於1996年創立中華民國肥胖研究學會，曾任第一、二任理事長及現任的常務監事，同時還擔任多家減重產品顧問，對於減肥議題一直有研究及獨到的見解。 日常生活中的教授，如同平常人一樣，熱愛旅行與運動，在忙碌的教學工作之餘，除了保持每天運動的習慣外，也非常珍惜與家人的相處時光。 著有《營養博士教你自然排毒最健康》《營養博士教你保健食品這樣吃最健康》《保健營養學》《吃的營養學觀》、校訂作品有《保健食品活用事典》《食品?化妝品危險度大檢測》《藥品?藥妝危險度大檢測》等。

編輯推薦

1.美體、健康、心靈三大分類：不管是你的需求是美體塑身、養生保健，還是心靈療癒，都可以針對你想改善的地方，集中練習。 2.替代動作圖解：挑戰難度高的動作，如果身體有先天限制，仍有替代動作，可以讓你一樣有效果。 3.輔具動作圖解：除了替代動作，還可以使用輔助工具來調整身體的正位，讓你練習瑜伽既正確又輕鬆。 4.常見錯誤動作圖解：由專業指導老師為你解析常見的錯誤動作，讓你揮別練錯體位而導致受傷的噩夢。。 5.老師的叮嚀解說：一一講解每個招式的步驟訣竅，讓你在家自己練習時，猶如專家親臨指導，強化練習深度。 6.瑜伽知識解說：告訴你關於瑜伽的小祕密，讓你巨細靡遺地了解瑜伽療癒身心的真世界。

《瑜伽POSE速查輕圖典》

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