

《轻松瑜伽》

图书基本信息

书名：《轻松瑜伽》

13位ISBN编号：9787111182399

10位ISBN编号：7111182391

出版时间：2006-1

出版社：机械工业出版社

作者：乔治·福伊尔施泰因

页数：329

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

《轻松瑜伽》

内容概要

瑜伽曾被认为专属于神秘的东方领域，但事实上，瑜伽是一项实用的心灵和身体运动，能够使每个人的生活在身体和精神方面更加丰富多彩。如今，瑜伽的应用非常广泛，可用于运动员的辅助训练，心脏病人的康复，慢性背部疼痛的治疗以及孕妇产前调理、产后恢复。在阿呆系列之《轻松瑜伽》当中，乔治·福伊尔施泰因和拉里·佩恩运用他们对瑜伽的综合专业知识，用通俗易懂的语言来说明任何人都可以利用瑜伽来达到改善健康并使心灵更加平和的境界。瑜伽是一种健身方法，更是一种生活态度和生活方式，而不单单是一种结合身、心、灵的教导体系，蕴藏着许多人生哲理。东方人生病讲究辩证论治，全身调养；西方人注重对症论治。而瑜伽则从整体出发，讲究身、心、呼吸的和谐与统一。瑜伽不但可增强体力，也可使心灵获得平静，而且瑜伽并不复杂。它在雕塑你外在形象的同时，还能帮你调节内在的机能，更能给你一种来自内心的力量。本书图文并茂，重点介绍了哈达瑜伽。全书分为六大部分，系统介绍了如何进行准备活动，如何正确地放松，如何正确地呼吸，并详细介绍了各种体位的练习，以及如何将瑜伽作为一种生活方式融入到日常生活当中。

《轻松瑜伽》

作者简介

乔治·福伊尔施泰因，博士，是当今世界上一流的瑜伽研究人员。其出版的著作有30本，包括获奖的《香巴拉瑜伽百科全书》、《瑜伽的历史》、《探讨文明的摇篮》。他是位于北加利福尼亚瑜伽研究中心的创始人和总经理，也是《瑜伽世界》时事分析栏目的主编。

拉里·佩恩，博

《轻松瑜伽》

书籍目录

序引言 本书简介 本书中介绍的传统瑜伽 并非必须阅读的教材 阿呆的假设 本书的组织结构 本书所用的图标 通往何处

第一部分 练习瑜伽的良好开端 第1章 瑜伽101：你需要了解的 了解瑜伽的真正含义 考虑自己的选择：瑜伽的八大主要分支 找出自己属于哪一类：事物的三大主要特征 找到适合自己的瑜伽：练习瑜伽的五大基本途径 了解著名的哈达瑜伽 运用瑜伽使自己充满活力 用瑜伽认识到你的潜能 运用瑜伽达到生活的平衡 第2章 预备，开始，练习瑜伽 “课程进行中” 课程跳级 成为一名忠实的瑜伽练习者 为练习瑜伽制定计划 注意练习瑜伽之前的饮食 坚持记瑜伽日记

第二部分 走进瑜伽 第3章 活动前的准备 第4章 让自己像面条一样放松：释放压力的艺术 第5章 简单的呼吸和运动

第三部分 保持和恢复健康的瑜伽体位 第6章 何时该做什么——连贯的重要性 第7章 使坐姿变得容易 第8章 挺直站立 第9章 稳固如松：掌握平衡的技巧 第10章 绝对腹肌 第11章 倒置看世界 第12章 轻松练习屈身动作 第13章 扭转姿势 第14章 动态姿势：拜日式 第15章 推荐的瑜伽常规练习

第四部分 创造性瑜伽 第16章 设计自己的瑜伽方案 第17章 “器械的艺术”——为何及如何应用简单器械

第五部分 将瑜伽视为一种生活方式 第18章 每日瑜伽 第19章 冥想和瑜伽的更高境界 第20章 特殊情形中的瑜伽训练

第六部分 十大秘诀 第21章 出色瑜伽练习的十大技巧 第22章 美国十大瑜伽场所 第23章 练习瑜伽的十大理由附录 额外的瑜伽信息

《轻松瑜伽》

媒体关注与评论

“在当今社会中没有人比乔治·福伊尔施泰因博士更了解瑜伽，他是当今瑜伽的泰斗。瑜伽是变化无穷的。如何学习瑜伽？请阅读本书。”——劳拉·多茜，医学博士，著有《康复良言》；健康和医药的选择性治疗》杂志的主编

“拉里·佩恩是天生的教练。其‘瑜伽易学教程’再次将我引入到瑜伽练习过程当中，并且让我获益匪浅。”——麦克尔·基顿，演员

《轻松瑜伽》

精彩短评

- 1、只读了4次，我是大学老师，想通过这本书来帮助我的教学，里面有些内容还是挺实用的，不过还是没有我期望的好
- 2、此书写的比较详细,对于热衷于瑜伽的人群应该会是一本爱不释手的好书籍!通俗易懂,包括各种人群的练习禁忌,对于瑜伽教练也是一本不错的业余好助手哦!
- 3、灵性瑜伽 养生
- 4、这系列丛书一向以简单实用著称。告别了复杂高难度的瑜伽动作，迎来了生动形象的语言和可爱的插图~~是本令人受益匪浅的书，推荐给希望身材变匀称的懒人和瑜伽初学者。
- 5、适合初学者的一本书，可以让我们快速开始。
- 6、书刚才拿到手了，还没开始看。

《轻松瑜伽》

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