

# 《练瑜伽变完美》

## 图书基本信息

书名：《练瑜伽变完美》

13位ISBN编号：9787538445015

10位ISBN编号：7538445013

出版时间：2010-11

出版社：吉林科学技术出版社

作者：刘敏

页数：179

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)

# 《练瑜伽变完美》

## 前言

许多人选择瑜伽都有自己的目的，有些人要减肥瘦身，有些人要雕塑形体，有些人要提升气质，有些人要放松减压，有些人要养生养气。而我要的是提升免疫力，可是，瑜伽却给了我更多的意外收获。还记得我第一次接触瑜伽是在2003年的春天。在那个春天，当非典的恐慌铺天盖地的扫遍中华，在都市里忙碌的中国人如梦初醒，急急忙忙的开始关注健康问题，寻求各种各样的方法来改善健康。幸运的是，我选择的是瑜伽。刚刚接触瑜伽的时候，教练每堂课总是在我的身边不停的辅助我，即使参加教练培训的时候，培训老师都不会让我做动作的示范，为什么呢？因为我弯腰，连脚都很难抓到。脊柱僵硬到像个石板，没有一点向后弯曲的能力。即使是最初做会员时候，我的体力，连一整堂瑜伽课都不能支撑到最后，只能做做歇歇。即使身体做瑜伽这么艰难，还是没有舍得放弃。在做了三个月瑜伽的以后，有一次跟同事逛街，原本我逛街的能力是一个小时就要坐下来休息一会，而现在却和同事逛了整整一个下午。当然，这并不值得炫耀，因为后来我的很多会员只要一个月就有这样的效果。但是对于当时的我来说的确很不容易。大概从做了瑜伽半年多的时候到现在，我终于拥有了规范的生理周期。我从2005年开始到现在，一年也就感冒一次，胃疼、便秘什么的小病基本上很少出现了。这两年，过去的同学看到我的照片都会惊诧我的保养。脸色红润，身轻体健，比上学的时候还要青春。

# 《练瑜伽变完美》

## 内容概要

许多人选择瑜伽都有自己的目的，有些人要减肥瘦身，有些人要雕塑形体，有些人要提升气质，有些人要放松减压，有些人要养生养气。而本书中的瑜伽将帮助您提升免疫力，并且给你更多的意外收获。

本书的内容中，选取了比较常见的体式，没有在其中加上过多花俏的动作和表演。主要介绍了安全的练习方法，和瑜伽练习当中真正会出现的问题和感觉。

# 《练瑜伽变完美》

## 作者简介

姓名：刘敏 职业：瑜伽导师 年龄：30 位置：长春 修习简介 2004.5参加瑜伽私人教育课程 2005.9获取美国加州瑜伽高级教练资格 2006.3曾创办自己的瑜伽工作室 2006.11随原师修习阿南达瑜伽“呼吸法”与“行为控制” 2007.2追随原师在北京参加“商业利益发展对瑜伽传播的催动与伤害”研讨会 2008.2追随疆师在大连学习“瑜伽的自我探索” 2008.10随原师于大连参加“成年女性健康恢复”研讨会时任环字健身的首席瑜伽师和环字体育培训学校创始人之一

# 《练瑜伽变完美》

## 书籍目录

前言

瑜伽基础篇

瑜伽的练习原则

下肢锻炼

减压的腿部后侧伸展

下肢的练习方法

伸展的阶梯进步

第一阶段

第二阶段

单腿坐立前曲式

第三阶段

第四阶段

单腿坐立前屈式

单腿坐立前屈式

第五阶段

### 章节摘录

插图：一些瑜伽的经典说，胸旁肌是人体潜藏愤怒的所在，因此练习前屈会诱发愤怒的情绪，这不是件坏事，因为负面的情绪不能压抑，它必须被疏导。负面情绪是很可怕的杀手，它会杀死很多细胞，造成癌变的体质。因此，前屈就是一个发泄情绪的通道。即使是一些瑜伽书籍上推荐的消除紧张功也会把前屈放在一个很重要的位置。但是很多成年人想要舒适的达到自己想要的位置却非常困难，尤其是男士，练习的挫折感尤其大。看起来很简单，但就是做不到，想到很多小婴儿轻松的捧着自己的脚啃来啃去，心中不免郁闷。在接触瑜伽之前，我在北京工作，大都市紧张的生活让人感觉厌倦，上下楼坐电梯，出门乘车，在办公室一团就是一天，回到家里就窝进沙发，那段时间里，脖子特别容易落枕，就算不落枕也酸酸的，而且腰酸背痛，连呼吸都很难吸满，腿部格外的僵硬，双手连脚尖都抓不到，整个身体气血循环不通畅，人也一天厌厌的。我第一个瑜伽教练告诉我，身体前屈的腿部后侧伸展可以提升身体后侧的弹性，改善呼吸的能量。就像所有刚刚开始练习瑜伽的人一样，在一段时间里，要柔软的心变得非常迫切，没有耐心的伸展和基础理论的缺乏，令我曾犯过所有练习者都犯过的错误。最初，我认为，只有把身体折叠起来，才能达到后侧伸展的效果，就强迫自己向前弯曲，拼命的用力，想让额头碰到膝盖。结果背部疼痛得要命，身体还是很难完全折叠起来。如果是腰椎间盘突出者，像我这样练习，甚至会加重症状。而事实上，每一个人的身体基础都不尽相同，应该选择适合自己的练习。事实上不同的练习阶段，只有选择适合自己的程度，去体会身体达到舒适的极限，才能真正的获得练习益处。在腿部牵伸的过程中，很多人都会发现自己的拉伸程度反反复复，我直到现在也是这样，这是因为肌肉的自我保护，在拉伸中，某一次肌肉感觉我们的拉伸稍稍过度，或者有一阵我们没有做拉伸的练习，那么肌肉就会自己控制弹性，用疼痛来拒绝我们牵伸。在这种时候，我们要做的第一件事情是了解身体，感受一下身体的疼痛，是受伤之后的撕裂疼痛，还是酸酸的酸痛。

# 《练瑜伽变完美》

## 编辑推荐

《练瑜伽变完美》：倾力推出千余种瑜伽体式，并跟你分享在练习中的感受与进程，尽享完美的家中瑜伽馆。

## 《练瑜伽变完美》

### 精彩短评

- 1、通过这本书，使自己在教学上见解更加充分，为学员讲解更多的知识
- 2、这本书的目录简直乱七八糟啊，写的看不懂~~~什么第段，突然又出来了组，又是部分~~~尼玛，目录要分层次啊，至少设个不一样的字体嘛
- 3、物流特别速度，值得信赖
- 4、书不错，只是送的光盘没塑料，直接夹书里，盘都划了，没法放，还是去书店买吧。
- 5、和在书店看到的一样，很喜欢
- 6、除了附带的光盘看上去有些旧外，其他都挺好的。很适合瑜伽初学者看，有很多练习中的注意事项，让你避免拉伤。
- 7、不错的 质货快！以后会经常来这里买书的。
- 8、还不错的书，对自己有一定帮助
- 9、教练分享了她初练时的生硬和慢慢坚持后的成果，也相对简单，让人有信心练下去，
- 10、帮助很大，有个别错别字，总体不错。印刷精美。
- 11、终于买到了。有时间要多练习。
- 12、一个身体由硬变软的老师的讲述~非常好
- 13、很好的一本自学瑜伽书，因为作者是一个没有任何基础的普通人，所以书中的很多心得对大部分没有基础的人很有帮助，非常适合在家里练习，从最开始的练习就让人有一种想练下去的欲望。
- 14、老师出的书，内容太强了



# 《练瑜伽变完美》

## 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)