

《瑜伽自学百科全书》

图书基本信息

书名：《瑜伽自学百科全书》

13位ISBN编号：9787506441803

10位ISBN编号：7506441802

出版时间：2007-1

出版社：中国纺织出版社

作者：林晓海

页数：191

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

《瑜伽自学百科全书》

内容概要

《瑜伽自学百科全书》以内容全面为特点，涵盖了瑜伽的方方面面，从历史沿革到门派类别都进行了详细的介绍，同时《瑜伽自学百科全书》还把瑜伽从初级到高级的学习方法做了系统的讲解，由国内著名的瑜伽教练亲自示例指导，图文并茂，内容严谨，是一本瑜伽练习者不可多得的瑜伽全书。

作者简介

Ram Lin

林晓海，资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师。蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程编排和设计开发。国内级别专业瑜伽教练员培训认证班之主讲瑜伽老师，国际级教练员课程中方授课教师，《健与美》杂志瑜伽

书籍目录

我们的瑜伽团队

第一章 走进瑜伽

古老而时尚的瑜伽

为什么人人都爱练瑜伽

瑜伽世界探秘

瑜伽练习必读

做好准备——练瑜伽

三种静运动，你选谁

练习瑜伽的注意事项

第二章 瑜伽精髓

瑜伽冥想坐姿

瑜伽冥想手印

瑜伽冥想前辅助练习

呼吸和调息

冥想

第三章 入门第一课

暖身

拜日

瑜伽放松休息术

第四章 瑜伽40种必修体位法

站姿

手臂伸展式[进阶动作]摩天式

树式[进阶动作]半莲花树式

蹲式[进阶动作]幻椅式

腰转动式[进阶动作]三角转动式

战士第二式[进阶动作]侧角伸展式

直角式[进阶动作]战士第三式

鸵鸟式[进阶动作]增延脊柱伸展式

三角伸展式[进阶动作]三角伸展变化式

坐姿

半莲花坐[进阶动作]莲花坐

束角式[进阶动作]束角手前伸变化式

脊柱扭动式[进阶动作]手从胯下穿过

举肢脊柱式[进阶动作]脊柱式

单腿抬起触头式[进阶动作]半莲花单腿抬起触头式

单腿背部伸展式[进阶动作]半莲花单腿背部伸展式

转躯触趾式[进阶动作]坐角式

跪坐

简易骆驼式[进阶动作]骆驼式

月亮式[进阶动作]动物放松式

婴儿式[进阶动作]叩首式

蜥蜴式[进阶动作]蜥蜴变化式

放气式[进阶动作]叭喇狗式

腹部按摩式[进阶动作]简化脊柱扭动式

狮子一式[进阶动作]狮子二式

门闩式[进阶动作]更充分的完成式(手位不同)

俯卧

半蝗虫式[进阶动作]蝗虫式
筒弓式[进阶动作]弓式
蛇伸展式[进阶动作]双手放头后加强式
鳄鱼式[进阶动作]人面狮身式
眼镜蛇扭动式[进阶动作]半莲花脊柱扭动式
仰卧
仰卧脊柱扭动式[进阶动作]加强卧脊柱扭动式
下半身摇动式[进阶动作]卧十字式(一式)
犁式[进阶动作]肩倒立式
船式[进阶动作]上伸腿式
卧角式[进阶动作]身腿结合式
手臂支撑
秋千式[进阶动作]摆起式
八曲式[进阶动作]侧乌鸦式
双手蛇式[进阶动作]单隧蛇式
乌鸦式[进阶动作]超重机式
独身者式[无进阶动作]
天鹅式[进阶动作]孔雀式
全身
头倒立[进阶动作]蝎子式
第五章 缓解亚健康症状
缓解头痛倒箭式
缓解压力卧英雄式
强化肠胃上伸腿式
预防便秘蹬自行车式
缓解紧张顶峰式
预防糖尿病坐角式
预防高血压半莲花单腿背部伸展式
缓解失眠增延脊柱伸展式
强化肝脏锁腿式
养肾眼镜蛇式
增强免疫力肩倒立式
预防贫血鱼式
第六章 特定人群10分钟瑜伽
久站族榻式
久坐族摩天式(三种)
经期女性猫伸展式
男性战士第一式
驾车族幻椅式
瘦身族虎式
产后俏妈咪蛇击式
考试族双角式
更年期犁式
美容族狮子式
第七章 家人互动练瑜伽
双腿背部伸展式
半门闩式
山式
眼镜蛇式

弓式
四足朝天式
蛙式
上伸腿式
仰卧脊柱扭动式
肩式
双人树式
双人脊柱式
第八章 办公室活力瑜伽
缓解肩颈疲劳牛面式
活化下半身单腿背部伸展式
舒缓脊柱紧张风吹树式
三角变化式
给大脑充氧叩首式
提升活力双角式
鱼式
预防腱鞘炎旋前臂式
预防萝卜腿简易射手式
鸟王式
预防将军肚简易脊柱扭动式
上狗式
保护视力凝视眉心契合法
第九章 瑜伽生活、饮食方式
生活方式
饮食方式
第十章 瑜伽课程自选
黄金修习课程
瑜伽40种必修体位法及进阶索引
瑜伽随笔

章节摘录

插图

《瑜伽自学百科全书》

编辑推荐

《瑜伽自学百科全书》由中国纺织出版社出版。

精彩短评

- 1、不错啊，真正好的指导书！具体而且实用！
- 2、还可以。。图片比较清晰。。
- 3、图解很详细，不错的书，希望能很快学会。
- 4、此书是帮朋友买的，买回来的时候翻了下，觉得不错，不过叫我看书，我就还真是直接去瑜伽馆好了
- 5、关于瑜伽自学百科全书，这本书的内容比较全，适合初学者，和我每天在健身房的课程比较相似，对于初学者瑜伽注意的问题写的也比较详细，是一本不错的书，并且印刷质量也不错，还赠送光盘，因为有很多瑜伽资料只想最简单易懂的方式了解，所以推荐初学者可以买此书，不错，并且我第一次在当当上买书，服务态度也不错，送货时间也很快，所以比较顺利开心。
- 6、很系统很专业，非常满意
- 7、喜欢看书来练习，挺好的。
- 8、这是一本不错的自学瑜伽书。
- 9、嘿嘿...马马虎虎的翻了一遍,内容还不错,不过呢,可能是每天睡得太晚,起得也太晚了,所以没什么精神去练...但感觉还真不错,过年的时候,好好调整下睡眠,再开始去练...这本书对我这个初学者来说,应该会有很大帮助的!
- 10、正在学，身体健康最重要，要好好锻炼啊
- 11、实在是不习惯男的，因为好多动作都是力量型的，对于女的来说，真的是要择优而做。另外呢，关于书本的前序，感觉好难明，因为当中提到呼吸及冥想，这可不是一开始就能做得到的呢
- 12、我喜欢，图文并茂，内容丰富而精彩，是学习瑜伽的良好教材。
- 13、刚知道如何发表言论，所以发表一下，原来都是回复别人的。书很好，碟适合初学者，动作比较简单
- 14、当当特价神马的最实惠啊~~~
- 15、非常好的一本书，很受益，而且已经开始跟着书里赠送的盘开始做了
- 16、介绍的很全面，也挺适合初学者练习，不错。赠送的vcd还没有看，关键是目前没有时间练习，等儿子上幼儿园了，我就可以开始练习了，到时候再结合vcd，应该会不错
- 17、买的时候没看清是个男的……我爸爸看到说，怎么买了这种书……
- 18、虽然是男老师教的！但这本书不仅是教一些瑜伽动作，更多的是在传达瑜伽的思想，我是这样感觉的！还是不错的！
- 19、内容不错，辅以光盘，学起来方便
- 20、书中的内容说说得比较详细，很适合初学的我，刚开始的时候不太接受是男的教练，多看几次觉得教练的动作很到位，非常好！！
- 21、准备按书中的做法去练，坚持就是胜利。
- 22、很喜欢瑜伽，也很喜欢这个瑜伽老师。如果你喜欢练习瑜伽，建议你买他写的书，很专业，很放心。
- 23、非常喜欢这本瑜伽书，名不虚传，比较全面的全书，适合有点基础的自学，练习时有些需要注意的地方也讲到了。
- 24、图解详细，动作步骤都有，描述也很具体，这是本自学的好指导书！
- 25、服务好·发货快
- 26、书的质量非常不错。实用。
- 27、非常好的一本书，东西非常全，而且动作非常规范清晰。值得瑜伽爱好者拥有
- 28、简明易懂，
- 29、还不错，讲的很全面适合自学
- 30、翻了翻还可以
- 31、给老师捧个场
- 32、动作很多，书挺大的，活动时买的，很合适。
- 33、分类很细，没有教练教自己也可学，不错
- 34、购买该书物有所值，不仅图片丰富，还附赠学习光盘，学起来容易了很多，就是有些动作太难，

普通人真学不了。

35、内容比较全面，对瑜伽的讲解教详细，的确是一本不错的瑜伽书

36、是朋友推荐才买的，有配图解说明，但是要花时间当成一门课程来练习。

37、期待研读中，为了胖子们的身材，冲啊！

38、第二次买了，很实用，很喜欢

39、还不错，就是送的光盘是打不开的！

40、本书很适合初学者，讲解到位，详细。书中均为彩色的页面，内容丰富，制作精致，是本人目前看到的最实用的瑜伽书。

41、纸质还行，图也比较清晰。慢慢学。锻炼锻炼身体

42、第一次在当当买书，很给力

43、讲的挺详细的，可学性高，适合初我们这些菜鸟....

44、不错不错哦。。。推荐推荐推荐推荐

45、书里面很漂亮，有彩图示范！

46、比我想象的要好，字迹清晰

47、这本瑜伽的书还是很全面的

48、书不错，就是快递送的时候连个纸箱都没有，就套了个塑料袋，这书较宽，书角有点折。唉

49、很全面，各方面都有详细讲明。不错的书。

50、既然是资深教练参与打造的，应该错不了，等放假了就开练。

51、很好的一本瑜伽教学书~对初学者会很有用

52、物超所值，很满意，书里讲解的动作和注意要点蛮到位

53、东西收到，物流太给力了，第二天就到货了，包装很好，内容还没看，过后在补评。

54、图大多是男士，不帅，要是插图多点美女就好了。书有点旧，但是这个价位买这本书挺值得。加油练练~

55、书还是很实用，介绍比较详细，能不能自己练下去，只能走着瞧了O(_)O哈哈~

56、图文清晰 易懂 不错

57、瑜伽自学百科全书（全彩图解，详尽说明，最贴近国情的瑜伽修习完全指导手册，国内顶级瑜伽教学研发机构倾力打造，专业资深的瑜伽教练队伍示范出演，一部真正意义上的瑜伽百科全书！）

58、这本瑜伽教材太棒了。讲解非常详细，特别适合自学。

59、无论对于初学者，抑或是教学者，都是一本好书，从理论到体式，从基础体式到进阶体式，编排得都不错。而且办公室瑜伽那一章节也很适用。谢谢！

60、挺实用的，不过自己没坚持

61、配图的，很清晰，注解也很详细，很不错

62、这本书是朋友代买的，彩图版，动作讲解跟图片相搭配，容易学习

63、妈妈在学，有光碟，很好

64、平时自己在家自学

65、还行，有2张光盘放不出来。

66、暂时还没看，感觉像是翻印的，现在好多书都不如以前刚出的时候纸张好了，不过确实便宜很多

67、本书包括了多种瑜伽体位,从简单到难,循序渐进,很好用,还配有光盘,学起来很方便

68、有的书很实用，有得就是看一次就可以扔掉的书，看来以后买书还是要认真淘一淘

69、瑜伽自学百科全书。

70、当当的配送速度很让人满意，书嘛还没开始练，不过看起来不错

71、解释的很详细，适合我们在家里自学。

72、非常好的书 照样做 慢慢体会

73、这本书编的还不错，就是附送的VCD光盘还真的没有什么用处。

74、太棒了，不错

75、一直以来都觉得练习瑜伽都是女性的专属，但是我一看到这本书的封面竟然是个男的后，就开始给吸引住了，然后就开始看介绍，毕竟知道练习瑜伽是对身体好的。所以决定趁特价买了

76、此书是我至今为止看过的最实用的一本瑜伽书，值得收藏备用！

77、书买的挺便宜的，整体还不错

- 78、这本书很不错，怎么看都喜欢，简单，但全面。
- 79、对瑜伽的介绍全面而简明，选择的锻炼姿势也都很有针对性，是一本非常不错的瑜伽锻炼教材书。
- 80、还不错，就是光盘里面内容太少
- 81、挺好的自己在家看看练练
- 82、希望自己能练起来
- 83、挺好，挺详细的
- 84、内容清楚，图文并茂，适合接触过YOGA的人进一步学习
- 85、看了，还没有时间跟着慢慢学习，总觉得时间缺乏。
- 86、动作分解的很详细
- 87、是看的那么多关于YOGA书里觉得最实用介绍最详细的书所以又买了本送给妈妈妈妈很喜欢
- 88、动作很齐全，还有分类，很不错
- 89、对初学者来说,很不错!
- 90、可是说是市面上瑜伽类图书中最好最到位的一本1
- 91、我收到的书有些页面倒置了，从61到72页都是反的。内容很好纸张页不错虽有失误，但习练瑜伽的人，应该有一颗平和，包容的心就是觉得内容太少了不太符合百科全书这名字
- 92、对于没有固定时间去会所练习瑜伽的现代人来说，有了这本书的指导，就可以在家里练习了。当然，如果有个伴和你一块练，那是最好的了。因为书中还有两人对练的体位，不仅促进彼此的健康，还可以增进夫妻感情呢。呵呵。
- 93、自学很好的一本书
- 94、内容很好、
- 95、之前看过一些对这本书的负面评价，还有些犹豫要不要买，后来看了还是比较便宜的就下手了。买到以后欣喜不已，书中介绍的内容非常详实，一些排毒，练习方法也很实用，是在其他瑜伽类的书上很少看得到的。推荐购买。
- 96、质量不怎么样，平邮还得自己2去邮局取，早知道这样我都不买
- 97、商品不错,主要用来锻炼身体,价格也不贵.
- 98、这是俺们瑜伽老师介绍买的，呵呵呵呵，原以为跟老师练练就行了，看了此书后，又增加了许多知识。
- 99、瑜伽网推荐的，果然不错。
- 100、真的可以跟着它做瑜伽,动作分解的很详细,印刷也很好,图片也很清楚
- 101、可以跟着练

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