

《简易健康瑜伽》

图书基本信息

书名：《简易健康瑜伽》

13位ISBN编号：9787533753405

10位ISBN编号：7533753402

出版时间：2012-3

出版社：安徽科学技术出版社

作者：K.N.潘达

页数：72

译者：张朝晖

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

《简易健康瑜伽》

内容概要

《简易健康瑜伽》，本书内容包括：瑜伽的种类、瑜伽的益处、瑜伽姿势、调息法、瑜伽放松术等。

书籍目录

一、瑜伽

二、瑜伽的种类

- 1.持戒
- 2.精进
- 3.调身
- 4.调息
- 5.摄心
- 6.凝神
- 7.冥想
- 8.三摩地

三、内在净化

- 1.催吐术
- 2.洗鼻术
- 3.布带净胃术
- 4.压胃术
- 5.净额术
- 6.洁肠术

四、其他洁净法

- 1.洗胃术
- 2.火的扩张 / 单腿头倒立和单腿绕头式
- 3.摩腹术
- 4.净目术

五、瑜伽的益处

六、瑜伽姿势

- 1.莲花式
- 2.金刚坐式
- 3.至善坐式
- 4.双腿拱背伸展式
- 5.锁腿式
- 6.莲花支持式
- 7.蝗虫式(第一部分)
- 8.蝗虫式(第二部分)
- 9.蝗虫式(第三部分)
- 10.船式
- 11.鱼式
- 12.弓式
- 13.侧犁式
- 14.眼镜蛇式
- 15.轮式
- 16.完全休息式
- 17.蝗虫式变体
- 18.鱼王式
- 19.半鱼王式
- 20.狮子式
- 21.瑜伽身印式
- 22.婴儿放松式 / 兔式
- 23.骆驼式(第一部分)

24. 骆驼式(第二部分)
25. 牛面式
26. 青蛙式
27. 卧龟式
28. 头至膝盖式 / 单腿坐式体前屈式
29. 坐立前曲扭转式 / 背部前曲伸展坐式
30. 前弯开展变化式
31. 椅式
32. 鸭行步式
33. 山式
34. 风吹树式
35. 双角犁式 / 束角式
36. 卡拉巴哈拉瓦式
37. 腰扭转式
38. 神圣菩提树姿势
39. 拜日式(姿势1)
- 拜日式(姿势2)
- 拜日式(姿势3)
- 拜日式(姿势4)
- 拜日式(姿势5)
- 拜日式(姿势6)
- 拜日式(姿势7)
- 拜日式(姿势8)
- 拜日式(姿势9)
- 拜日式(姿势10)
- 拜日式(姿势11)
- 拜日式(姿势12)
40. 肩倒立式
41. 飞机式
42. 伸展青蛙式
43. 卧金刚坐式 / 卧英雄式
44. 巴哈拉瓦式
45. 半蝗虫式
46. 脸向上背部伸展式
47. 拉弓式 / 弓箭式
48. 头部倒立式
- 七、气息 / 息风
- 八、调息法
 1. 圣光调息修炼法 / 交替呼吸法
 2. 自然顺序呼吸控制法
 3. 卷舌清凉呼吸控制法
 4. 翘舌呼吸法
 5. 蜂鸣呼吸法
 6. 风箱式呼吸法
 7. 喉头呼吸法
 8. 清理经络调息法
 9. 昏眩式调息法
 10. 漂浮式呼吸控制法
- 九、大笑

十、收束法

- 1.锁住下颌
- 2.根基锁定
- 3.提升下腹部

十一、手印 / 身印

- 1.降魔手印
- 2.地印 / 母亲大地印
- 3.大手印 / 大无畏印 / 流体手印
- 4.气手印
- 5.属亚手印
- 6.拜日手印
- 7.明目手印
- 8.强心手印
- 9.抗感手印
- 10.山姆巴乌手印
- 11.母马式
- 12.乌鸦式
- 13.提肛契合法
- 14.瑜伽身印
- 15.胎息手印
- 16.勇者瑜伽身印
- 17.鼻尖凝视法
- 18.向天契合法

十二、瑜伽放松术

十三、冥想

《简易健康瑜伽》

精彩短评

1、这本书是女孩纸练的吧！要找男孩的瘦身瑜伽…

《简易健康瑜伽》

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