

《轻柔瑜伽》

图书基本信息

《轻柔瑜伽》

内容概要

我们引进的这套“15分钟就够！”健身丛书，专为紧张忙碌的现代人量身定做。每本书都包含4组运动，每组运动都只要15分钟，从简单的动作入手，使用简易的健身器械，使读者在家就能做运动。丛书涵盖全身运动、腹部运动、腰部运动及普拉提、瑜伽、舞蹈等主题，既能锻炼身体的各个部位，又具有活泼多样的形式，在激发读者锻炼欲望的同时，还能引领读者在运动中找到孩子般的快乐。

《轻柔瑜伽》是丛书的最后一本，书中介绍的哈他瑜伽是所有瑜伽体系中最实用、习练人数最多的一种，国内大部分瑜伽馆教授的也是这个体系。与丛书前几本不同，本书介绍的不仅是一种健身方法，也是一门古老的哲学、一种健康的生活方式。瑜伽练习到一定境界，就能使身心合一、个体与宇宙相融，而这种融合、平衡又能使人产生一种内在的宁静，不仅会带来健康、心理上的幸福感，还揭示了精神的真相。因此，书中除了瑜伽练习，还介绍了呼吸方法、瑜伽生活方式、积极思维、冥想、放松方法等内容。

《轻柔瑜伽》

作者简介

《轻柔瑜伽》

书籍目录

作者序 7

作者简介 7

本书的使用方法 8

拉页 8

指南 10

什么是哈他瑜伽 10

找一位导师 10

给初学者的建议 12

设定练习时间 12

计划瑜伽课 12

慢慢来 12

跟随呼吸练习 13

聆听身体 13

安全地练习 14

服装和用具 16

服装 16

用具 16

15分钟上升和闪耀运动 18

上升和闪耀运动 20

练习 20

上升和闪耀运动：聆听呼吸，直直放下，摇摆，绕圈，孩童式，向下狗式，前屈，山式，拜日式准备运动，拜日式，孩童式，狮子式，最后的放松

15分钟上升和闪耀运动总结 34

常见问题解答 40

15分钟强化运动 42

强化运动 44

练习 44

强化运动：平心静气，对角线拉伸，平板式，曲腿狗式，前屈，山式，踮脚尖，椅子式，侧面拉伸，节奏扭身，双臂鹰式，下蹲，马式准备运动，马式，三角式，前屈，战士式2，侧弓步拉伸，站立式前屈，树式，最后的放松

15分钟强化运动总结 58

常见问题解答 64

15分钟傍晚活力运动 66

傍晚活力运动 68

练习 68

活力运动：鼻孔交替式呼吸，跪姿，绕肩，四肢着地，弓步，向下狗式，对角线拉伸，休息，蝗虫式，股四头肌拉伸，半弓式，休息，弓式，孩童式，鱼王式扭身，躺卧式扭身，最后的放松

15分钟傍晚活力运动总结 80

常见问题解答 88

15分钟放松运动 90

放松运动 92

练习 92

放松运动：束角式，颈部绕圈，盘腿式，扭身，头朝膝盖前屈，坐式前屈，架桥式，躺卧式扭身，最后的放松

15分钟放松运动总结 106

常见问题解答 112

15分钟关于瑜伽的一切 114

《轻柔瑜伽》

瑜伽的历史	116
古代真理	116
现代大师	116
适应瑜伽生活方式	118
放松地生活	118
吃什么，我们就是什么	119
积极思维	120
放松姿势	121
冥想	122
如何冥想	122
调息	122
致谢	124
出版后记	125

章节摘录

版权页：插图：

《轻柔瑜伽》

编辑推荐

《轻柔瑜伽:简易瑜伽入门》：强健身体、找回活力、平定心神以轻柔简单的瑜伽练习应对紧张世界适当放松.适当练习，适当呼吸、适当饮食、积极思维和冥想用瑜伽生活方式关注并善待自己4组运动为早起、中午、傍晚、睡前设计，任选一组都能迅速补充能量小图大图清晰明了，步骤分解，详示无遗真人示范DVD解说专业、配乐动感.直观演示书中动作。

《轻柔瑜伽》

精彩短评

- 1、虽然拿到手时感觉书薄一些，可内容很好！很实用的一本书，非常喜欢！
- 2、书和盘的质量都很好，光盘里的动作节奏不快，注意呼吸的节奏。个别难做的动作如果做不到有提示改为其他小幅度动作。该出版社出的这一系列书都很感兴趣。
- 3、好,非常喜欢，朋友很喜欢
- 4、书的质地不错，印刷也好，就是光碟翻译的比较生硬，不大符合中国人说话方式，听起来有点别扭。动作稍有些简单，内容也少。可能不大适合对于瑜伽有更多需求的人。
- 5、图文并茂，给出具体的指导。是本很好的书
- 6、虽然是想着学习瑜伽，但买来看了看内容实在有些做不好，所以就没继续看，但东西质量是很好
- 7、很实用的书和DVD。尝试跟着练就行。
- 8、书中的内容很好哦，利于心境的培养。就是觉得价格有些小贵啦。推荐购买。。。

《轻柔瑜珈》

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