

《随时随地的瑜伽》

图书基本信息

书名：《随时随地的瑜伽》

13位ISBN编号：9787807000877

10位ISBN编号：7807000872

出版时间：2004-08-01

出版社：海南出版社；三环出版社

作者：[美] 伊莱斯·布朗宁·米勒(Elise Browning Miller), [美] 卡罗尔·布莱克曼(Carol Blackman)

页数：191

译者：杨弋

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

《随时的瑜伽》

内容概要

随时随地随心所欲每天随意伸展10分钟。

你是否在考虑进行身体锻炼却又不知道如何开始？你是否担心自己的身体太僵硬，年纪太大或者时间不够而不能进行锻炼？

那么，赶快练习瑜伽的伸展运动吧。

伸展能够让人感到无比的舒服！

瑜伽的伸展运动动作简单，可以随时随地做练习，无论是在书桌旁、排队时、睡觉前还是在路上堵车时。

做瑜伽的伸展运动，你会体会到练习它的好处，它的动作并不需要你学会把腿放到

《随时随地的瑜伽》

作者简介

伊莱斯·布朗宁·米勤，加利福尼亚州帕洛阿托人，衣音格瑜伽持证教练，催眠医师，曾长期跟随衣音格先生学习，自1976年起从事瑜伽教学。她患有脊柱侧凸，已经用瑜伽帮助矫正脊柱疾病二十七年。她现任加利福尼亚山景瑜伽锻炼中心主管，教授课程，开设了一项专门针对背部及

《随时随地瑜伽》

书籍目录

- 一 关于瑜伽
- 二 呼吸的技巧
- 三 办公室里的伸展运动
- 四 在旅途中运动
- 五 如何拉伸背部，使背部健康
- 六 如何将腿部脂肪转化为结实的肌肉
- 七 运动前的准备活动：拉伸脚筋、四头肌、臀部
- 八 如何使身体充满活力
- 九 如何使腹部平坦、腰肢纤细
- 十 如何使心情平静、释放压力
- 十一 调节你的荷尔蒙：月经期、怀孕期和更年期的自我调节
- 十二 如何在生活中学会放松并找到平衡感

精彩短评

1、 渴望伸展是一种本能。

瑜伽伸展运动的体系强调每个姿式的正确性，相互的连贯性以及如何避免受伤。

人的心情极大地影响身体姿势，而反过来姿势也会影响这个人的心情。肌肉如果长期处于不平衡的状态就会影响一个人的姿态。长期保持不当的身体姿势会造成严重的背部疾病。人们的姿势如果不正确，那么他们的骨骼结构就会被扭曲。最终肌肉承担了原本应该由肌肉与骨骼共同负担的工作。紧张的肌肉并不是强壮的肌肉，而且通常容易受伤。控制关节的屈肌、伸肌、选转肌需要处于平衡状态才保持健康，但是它们经常不平衡，使关节不牢固，容易受伤。这种作用影响到骨骼，会导致骨骼的变形，脱位。

瑜伽的运动原理就是在相关部位`展开`或拓展空间，`挤压`或压缩液体、肌肉及各种器官，吸收或促进血液及体液在其中流过，并起到清洁作用。

紧张的状态不是由外界加在我们身上的，是我们自己使自己紧张。在工作的间隙做一些身体伸展的动作能使你放松下来。运动次数越多，对身体越有帮助。

经期不要做倒立运动。

如果锻炼中断，还可以继续进行，不必为此感到内疚。新的姿式可能会有一些难度，不要紧张。

没有所谓应该达到的境界，一切由身体状况和自身需要决定。

呼吸是关键所在，它能帮助练习者把握自身状况，而不是盲目设想过高的目标，它联系着身体与思维。

每天10 - 20分钟相当于每周集中练习90分钟。

呼吸

紧张的时候，注意力关注的是外在事物，我们经常会忘记呼吸。屏住呼吸会使身体承受更多的压力，并对中枢神经系统发出受到压力的信号。这会使你的血压升高并可能使你感到窒息。

有意识的呼吸控制是瑜伽的一个重要组成部分，它能帮助减轻压力使身体得到更好的休息。一般情况下，你在无意识地进行呼吸，呼吸的次数和质量由身体精神状态决定，不需要任何思考或指挥。

膈肌是胸腔底部的一层肌肉，能控制呼吸时吸入的空气量。因为膈肌和脊柱直接相连，所以屏住呼吸收缩膈肌会使膈肌接触并压紧脊柱。呼吸所产生的上下运动对脊柱关节有间接的按摩和润滑作用。

完全呼吸的分解 P13

《随时随地瑜伽》

吸入和呼出的气流量应该相等。

站立，观察站姿：

1、你的重心是否落在脚的拇指上，使你能随时变换姿势？

将重心调整到脚跟上，使头部和脚在位于一条直线上

2、肩部是不是抬起来而胸部却下沉了？

吸气，抬起并收紧双肩，使肩达到耳根。呼气，让肩和肩胛骨从耳部下降。做几次，使肩部不必抗下所有的负担。

3、是否头部前倾，一副全速前进的样子？

使头部和身体其他部分成一直线，让后脑与背部一致。

4、下颌是否向前张开，时刻准备着将下一个想法付诸实施？

呼吸时想象一条与地面垂直的线从头顶经过耳部、肩部一直穿过臀部和脚踝，贯穿整个身体直到脚跟。

2、文字太多，图片太少，不过价钱放在这里的，瑜伽关键还是自己要坚持

3、还可以！作者把每天的零散时间都写进来了，感觉还行！

4、2010/10/12借，11月9日需要还

很多书读了之后才发现，书名有点名不副实。比如，随时随地怎么可能呢？

1、渴望伸展是一种本能。瑜伽伸展运动的体系强调每个姿式的正确性，相互的连贯性以及如何避免受伤。人的心情极大地影响身体姿势，而反过来姿势也会影响这个人的心情。肌肉如果长期处于不平衡的状态就会影响一个人的姿态。长期保持不当的身体姿势会造成严重的背部疾病。人们的姿势如果不正确，那么他们的骨骼结构就会被扭曲。最终肌肉承担了原本应该由肌肉与骨骼共同负担的工作。紧张的肌肉并不是强壮的肌肉，而且通常容易受伤。控制关节的屈肌、伸肌、选转肌需要处于平衡状态才保持健康，但是它们经常不平衡，使关节不牢固，容易受伤。这种作用影响到骨骼，会导致骨骼的变形，脱位。瑜伽的运动原理就是在相关部位`展开`或拓展空间，`挤压`或压缩液体、肌肉及各种器官，吸收或促进血液及体液在其中流过，并起到清洁作用。紧张的状态不是由外界加在我们身上的，是我们自己使自己紧张。在工作的间隙做一些身体伸展的动作能使你放松下来。运动次数越多，对身体越有帮助。经期不要做倒立运动。如果锻炼中断，还可以继续进行，不必为此感到内疚。新的姿式可能会有一些难度，不要紧张。没有所谓应该达到的境界，一切由身体状况和自身需要决定。呼吸是关键所在，它能帮助练习者把握自身状况，而不是盲目设想过高的目标，它联系着身体与思维。每天10 - 20分钟相当于每周集中练习90分钟。

呼吸紧张的时候，注意力关注的是外在事物，我们经常会忘记呼吸。屏住呼吸会使身体承受更多的压力，并对中枢神经系统发出受到压力的信号。这会使你的血压升高并可能使你感到窒息。有意识的呼吸控制是瑜伽的一个重要组成部分，它能帮助减轻压力使身体得到更好的休息。一般情况下，你在无意识地进行呼吸，呼吸的次数和质量由身体精神状态决定，不需要任何思考或指挥。膈肌是胸腔底部的一层肌肉，能控制呼吸时吸入的空气量。因为膈肌和脊柱直接相连，所以屏住呼吸收缩膈肌会使膈肌接触并压紧脊柱。呼吸所产生的上下运动对脊柱关节有间接的按摩和润滑作用。完全呼吸的分解 P13吸入和呼出的气流量应该相等。站立，观察站姿：1、你的重心是否落在脚的拇指上，使你能随时变换姿式？将重心调整到脚跟上，使头部和脚在位于一条直线上2、肩部是不是抬起来而胸部却下沉了？吸气，抬起并收紧双肩，使肩达到耳根。呼气，让肩和肩胛骨从耳部下降。做几次，使肩部不必抗下所有的负担。3、是否头部前倾，一副全速前进的样子？使头部和身体其他部分成一直线，让后脑与背部一致。4、下颌是否向前张开，时刻准备着将下一个想法付诸实施？呼吸时想象一条与地面垂直的线从头顶经过耳部、肩部一直穿过臀部和脚踝，贯穿整个身体直到脚跟。

《随时随地瑜伽》

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