

《塑身健康瑜伽》

图书基本信息

书名：《塑身健康瑜伽》

13位ISBN编号：9787538161649

10位ISBN编号：7538161643

出版时间：2010-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：成濑雅春

页数：119

译者：霍晓伟

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

《塑身健康瑜伽》

前言

正确的呼吸是健康的根本，是美丽的源泉，是长寿的秘诀。但是，大多数人都并不了解正确的呼吸对我们真正重要的意义在哪里。古代的瑜伽修炼者发现呼吸有无穷的力量，创造了很多呼吸的技巧与方法，并称之为“呼吸法”。虽然瑜伽中包含了许多颇有难度的呼吸法，但并不意味着呼吸法掌握得越多越好，与掌握多种呼吸法相比，如何保持缓慢而稳定的呼吸才是最重要的。另外，通过瑜伽呼吸法的练习，我们还可以培养良好的心态。工作、应酬、家庭……生活中我们面临着各种各样的压力，甚至有时我们会遭遇各种意想不到的突发事件（事故），而在此时，如果我们只是一味忐忑不安，或者抱头苦思，是解决不了任何问题的。其实，遇到这种情况时，我们应该做的是立即让自己镇定下来。换言之，就是“让呼吸和情绪平稳下来”。人生的各种际遇，都需要我们从容面对。掌握正确的呼吸法。是让我们能够以镇定从容的最佳状态度过一生之中每个难关的最佳手段。本书列举了大量呼吸法的技巧。其中一部分呼吸法的技巧是笔者在喜马拉雅山修行瑜伽时总结得出的精华。希望您能够通过阅读本书掌握一些正确呼吸的要领，并祝您的生活充实、愉快。

《塑身健康瑜伽》

内容概要

《塑身健康瑜伽》内容简介：瑜伽意为“结合”，提倡人体自身与周围环境的和谐统一，使心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。《塑身健康瑜伽》从正确的呼吸法、基本坐姿、基本休息法，到净心、塑身和美肌效果显著的瑜伽动作，共介绍740个经典瑜伽体式，并全部收录在长达80分钟的DVD光盘中。正确的呼吸法配合简单的瑜伽动作，集中意识，跟随《塑身健康瑜伽》一同领略瑜伽的独特魅力和超强的修神、塑身的神奇效果吧，让你从心灵到身体都焕发无限魅力。

《塑身健康瑜伽》

作者简介

成濑雅春，瑜伽修行者、资深瑜伽指导人。成濑瑜伽集团主办人，倍音声明协会会长，朝日文化讲师，自1976年起开始指导瑜伽练习，1977年2月首次出访印度，其后数十次到印度、中国西藏等地访问。通过自学体会出了觉醒技法和观息冥想法2001年荣获全印度密教协会授予的瑜伽行者

《塑身健康瑜伽》

书籍目录

前言 本书的使用方法 呼吸法三原则 附赠DVD的观看方法 第一章 基本的坐姿与休息法 基本的坐姿——安乐坐 基本的坐姿——金刚坐 基本的休息法——死者式 专栏 集中意念呼吸 第二章 打造丰富的内心世界 打造丰富的内心世界 恢复身体的活力——胜利呼吸法 集中注意力——头盖光明净化法 舒适的呼吸法——安乐呼吸法 增强活力——右鼻呼吸法 消除烦躁情绪——左鼻呼吸法 专栏 醒来后的10次呼吸法 第三章 塑造健康的体魄 塑造健康的体魄 净化身体内部——呼吸道净化呼吸法 排毒养颜功效——净化呼吸法I 排毒养颜功效——净化呼吸法II 促进血液循环——活动脚腕练习 活跃全身细胞——脚腕的运动 缓解压力——下部呼吸法 伸展背部肌肉——半鱼主式 调节腹部功能——中部呼吸法 塑造年轻体态——献身猿式 消除肩部疲劳——上部呼吸法 增强身体柔韧性——合掌式 祛除病根——外部完全呼吸法 治愈便秘顽症——婴儿式 提高免疫力——弓式 矫正扭曲的骨骼——腰部回转练习 锻炼腹肌与背肌——马式 矫正歪曲的骨盆与脊柱——四角式 专栏 锻炼心肺机能 第四章 塑造完美身材

《塑身健康瑜伽》

章节摘录

插图：虽然呼吸法没有过滤空气以使我们吸入洁净空气的功效，但是，如果人们缓慢而有节奏地呼吸，即使吸入不洁净的空气。也可以达到保持体内洁净的效果。强调要缓慢呼吸是因为只有缓慢而有节奏的呼吸，才能在呼吸的同时吸入能量。人体吸入能量。身体就会自然而然变得健康而有活力。例如，感冒对于年轻人是无关紧要的“小毛病”，但是，对于身体衰弱的老年人来说它可能是致命的疾病。而吸入普拉纳能量正是让人们远离细菌、病毒等有害物质的侵害，从而达到身体健康的最有效的方法。总之。缓慢而有意识地呼吸才是呼吸法最重要的精髓。身体状况不佳时不宜进行动作幅度偏大的瑜伽体式练习，但是，进行呼吸法的练习却是有益无害的。体内氧分不足，会导致废弃物积存于体内。此时进行完全呼吸法练习，可以帮助人们向体外排出毒素，补充氧分。令人神清气爽，精神焕发。但是，并不是所有的呼吸法都可以在身体状况不佳时练习。比如说短促的呼吸或用力的呼吸就不适宜在身体状况欠佳时练习。切记此时一定要选择慢节奏的呼吸法来练习。

《塑身健康瑜伽》

编辑推荐

《塑身健康瑜伽》：净心 / 塑身 / 美肌 / 经典瑜伽瑜伽1天1练，强效美肌塑身秘诀一网打尽诠释瑜伽的真谛 享受平凡的幸福与快乐消除腿部浮肿——倒转式收紧腹部——瑜伽的象征打造完美曲线——耳压式让眼神充满魅力——眼睛的运动塑造匀称身材——风箱呼吸法翘臀效果——猫式丰胸效果——八支式美肌效果——向上完全呼吸法瘦腿效果——板凳平衡式瘦臂效果——桥式

《塑身健康瑜伽》

精彩短评

- 1、看书，看光碟都可以练。
- 2、书是搞活动买的，只花了七块二，纸张、图片都很不错，只是说好附光盘的，不只什么原因没有带，但想想只花了这么点钱，不好再折腾换货了，只好对照着书自己慢慢练吧。
- 3、无论是价格还是内容均超值！
- 4、书大致翻阅，看DVD光盘更方便。
- 5、喜欢瑜伽，这本书很多动作都是我想要的，很喜欢
- 6、书的质量和包装都很好，内容简单，价格低廉，可以了。
- 7、都是看图片多,看了光盘,挺好的.
- 8、从呼吸开始逐渐加深，不错
- 9、书是正版的，但是光盘有点模糊。不过光盘是赠送的。
- 10、刚开始练习，希望可以坚持下去
- 11、简单翻了翻，印刷质量还行。决定跟着光盘练一练
- 12、动作都挺简单，但是讲解比较全面，包括呼吸方式。很好。
- 13、比较适合初学者使用，讲解比较详细，步骤简单易掌握
- 14、页面大多是图案比较容易学
- 15、都很简单实用，主要是针对女生的好像
- 16、还没有用，光盘好像不能再电脑上放，不知道好坏，书还是不错
- 17、瑜伽 不是随便一个人就可以练滴
- 18、这瑜伽的书很好的，我喜欢。
- 19、一如既往的好 下次还来
- 20、可以健康地减肥，锻炼身体
- 21、养成好的呼吸习惯，对进一步学习瑜伽打牢基础还是很实用的。
- 22、还没细看，正想学习正确呼吸法。
- 23、你想改变自己么？你想变得更有气质么？去练瑜伽吧。
- 24、这个可以，特价买的，有个光盘
- 25、练瑜伽地 有耐心，哎我没有坚持下来
- 26、趁活动买的，主要想学呼吸法。如果没光盘的估计不会买。一般练瑜伽不大会一般翻书一边练的。
- 27、不用去瑜伽教室了，在家就可以搞定
- 28、内容也挺具体的，适合初学一段时间之后的人，夏天到了，我们一起塑身吧！一起在这个多色的季节里面展示自己的魅力吧！呵呵，大家一起来
- 29、刚买，还没来得及学习。
- 30、还不错的，光盘和书配套，由简到难
- 31、喜欢的不得了，为了我的减肥，我的身材。很适用 价钱也不贵
- 32、比较适合有经验的
- 33、图文并茂，一看就懂，光盘也不错的哦
- 34、买了书了，希望自己能跟着练习
- 35、瑜伽提倡人体自身与周围环境的和谐统一，使心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。正确的呼吸法配合简单的瑜伽动作，集中意识，就可以做到超强的修神、塑身的神奇效果，从心灵到身体都焕发无限魅力！
- 36、书不错，还附有光盘，推荐！
- 37、瑜伽的呼吸很重要，得好好练练
- 38、书印刷很好，画面清晰
- 39、都是常用动作，以前上过瑜伽课，很多动作都学过。。
- 40、瑜伽，反正都差不多
- 41、书很不错 有光盘 可以跟着学。。很多动作还比较简单。
- 42、书的质量很好 还有光盘 光盘里的内容也很丰富

《塑身健康瑜伽》

- 43、准备有空练练！
- 44、对于瑜伽，大家都知道是健身的好项目。通过此书，可有一个简单了解
- 45、翻了一下，感觉简单易懂！
- 46、买了这个书就知道怎么保护自己身体的健康了
- 47、拿到书之后就迫不及待的跟着练了起来，我觉得这本书适合那些稍微有些基础的，因为里面介绍的动作都有一点难度.....而且什么时候吸气呼气也没有讲的很明白，而且瑜伽是一个整体，要先做什么再做什么的，如果没有基础的话单看这本书的话很容易肌肉拉伤.....我之前有练过，书里的动作多数是之前学过的，所以感觉很好，这样运动一下之后，感觉真的很好，最喜欢瑜珈拉~~
- 48、内容较基础 针对瘦身的一些简单动作 配合呼吸 还蛮实用 书是全彩的
- 49、书中很详细，自己做起来不是很费事，但坚持下来不容易
- 50、家里都想减肥，所以就买了这本书。里面的光盘可以让妈妈跟着学，我觉得不错
- 51、动作比较简单
- 52、还没有看光盘，书还是很好滴
- 53、文字详细，图文并茂，很好
- 54、hai mei kan
- 55、这本书很好.很受用
- 56、有空再练
- 57、那些动作都很容易学，还有光盘哦，以后要抽空练练瑜伽擦性，减肥咯！
- 58、十来块的东西，还配送光碟。关键是，里面教的呼吸法很好。下班回家，看着光碟学着做，很容易学。并且，做完之后，自己真的感觉轻松了。
- 59、作为一个很懒的吃货，就练练瑜伽吧
- 60、做了两下。累是累。但看了一本健康减肥的书说瑜伽减肥效果比较慢。就放一旁了。而且没人指导。还是出去健身的地方做比较好。
- 61、易学，好练
- 62、图文并茂还有光盘，页数比较少
- 63、有书又有光盘，比较用学习，可惜光盘不是高清的。
- 64、还没打开用，希望有帮忙！
- 65、有盘有书，就是内容动作比较简单
- 66、特价购买。
- 67、真是一本养生的好书啊~印象最深的是各种呼吸法~~可是那个DVD好枯燥喔~~跟着练好无聊.....
- 68、希望有用吧，从现在开始做！
- 69、瑜伽来自印度，使人身心舒张，适合所有年级，简单入门，不需太多外因条件，只要有心哪里都可以瑜伽
- 70、没有光盘，是送完了吗，有点失望
- 71、很喜欢哦 是正品 感觉赚到了 哈哈 以后可以自己练了
- 72、期待好天气的到来，练习练习！
- 73、不是塑身的瑜伽 调理气息之类的 也蛮有用
- 74、书很简单易懂 光盘还没看
- 75、老实说瑜伽书大同小异，就看书里的模特好不好看 ^^既然能出书，那瑜伽老师的动作啊啥的估计也是没啥问题跟着DVD看谁坚持到最后！
- 76、塑身健康瑜伽有用
- 77、看了，不太好练，尤其是一些涉及呼吸方面的
- 78、正练习呢
- 79、晚上都有跟着练习，主要都是呼吸的方法，不错
- 80、等到产后再学
- 81、一本呼吸书，须静心体验。
- 82、这本书里的动作，比较容易做到，而且还随书附CD，做起来比较容易，但是贵在坚持啦！不肯能一两天就有显著效果了，加油！！
- 83、还没看，等慢慢研究了。

《塑身健康瑜伽》

- 84、印刷精美，还有光盘，特价入手，物有所值
- 85、又有盘 又有图解 而且详细 很好的书
- 86、内容很清晰，跟着做希望有效果
- 87、我喜欢里面的光盘，可以一招一式的跟着学，很方便
- 88、非常特价时买的，平常可随手翻阅
- 89、优点：带DVD 缺点：有的动作作用写的稍微笼统
- 90、很便宜的入手的，不错！动作介绍的蛮到位的，还附赠光盘
- 91、图片精美，内容丰富，不错的瑜伽入门书，初学者最好还是找教练指导一下，并且要想得到理想的效果最重要的还是持之以恒
- 92、练下瑜伽，让心静一静。就是光盘复制到电脑后不方便观看。
- 93、书的质感摸起来还是很不错的，还可以啦！
- 94、内容很适合初学者，买的时候没注意，居然是日本作者，还送了光碟，很实用
- 95、对塑身很有帮助
- 96、方法讲的太多，有点无从下手。那么多呼吸方法，该用那种呢？作者没有说明，我等有些无所适从。
- 97、书还不错 挺详实很实用DVD 不怎么喜欢 没背景的说
- 98、值得推荐给你们
- 99、姿势简单，方便学习，光盘也能放出来，这个价格买很值了
- 100、图文并茂 并配有光盘 不错
- 101、特价买的，但是很值。还有光盘，可以跟着做做。

《塑身健康瑜伽》

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