

《瑜伽52式健康功效图谱》

图书基本信息

书名：《瑜伽52式健康功效图谱》

13位ISBN编号：9787506436717

10位ISBN编号：750643671X

出版时间：2006-2

出版社：中国纺织出版社

作者：科雯

页数：110

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52式健康功效图谱》

前言

“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”。《易经·贲卦》中表述了上述观点。孔颖达解释说：“人文成化，一是指典籍，二是指礼仪风俗。”文治教化礼乐典章的认识一直延续到现在。由此我想到了源于古印度的瑜伽术。对于古印度的瑜伽，我没有研究，所以不便做定位性评述。我从人类文化学角度出发，认定它也应该是一种文治教化。瑜伽传承至今，也有不少仁人志士，对其赋予了新的理念，其中有成者当属科雯女士。她把瑜伽进行细致加工，“古为今用，洋为中用”使之科学化，为广大群众健身服务。我与科雯女士结识已有好几年，对她和她的同事孜孜不倦的追求也有些了解，科雯式的瑜伽在理论体系和技术体系上都有自己的。

《瑜伽52式健康功效图谱》

内容概要

《瑜伽52式健康功效图谱》52式的瑜伽业内的传统说法，特指瑜伽领域长久流传的，对人体健康极有裨益的52个招式。该书将这经典52式以卡通人物画的形式阐述出来，并在卡通人物身上用特定符号和色彩标注出该招式作用于人体何种器官、对人体何种功能有帮助、比如红色代表血液循环系统、黄色代表肌肉系统。另外通过真人教练52个经典招式的分解步骤演示出来，辅以“步骤详解”，“生理益处”、“窍门在这里”、“难度星级”等文字说明。为了便于读者掌握，《瑜伽52式健康功效图谱》配送VCD光盘1张。

《瑜伽52式健康功效图谱》

作者简介

科雯女士是国内著名健康指导员、国际瑜伽研究院理事。通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾和传统医学养生相融合，探索出成熟女性摆脱都市生活的压力，拥有美丽、健康的生理密码、并且迅速在国内女性健身领域开创了一片新天地。

《瑜伽52式健康功效图谱》

书籍目录

序方 文治教化与现代瑜伽导读 如何使用本书一般注意事项本书瑜伽招式及疗效速查表站立动作 山式 树式 幻椅式 战士平衡式 战士平衡式 脊椎伸展式 舒展三角式 鸟王式 强力侧伸展工 战士平衡式坐立动作 蝴蝶式 英雄式 金刚俯卧放松式 莲花式 船式 牛面式 莲花狮式 门闩式平衡动作 膝崖式 起重机式躺卧动作 仰卧蝴蝶式 仰卧英雄式 鳄鱼式倒立动作 肩倒立式 顶峰式 八字张开式 半月式 桥式 犁式 头倒立式背后弯动作 眼镜蛇式 狗伸展式 全蝗虫式 鱼式 骆驼式 弓式 轮式 鸽王式扭转动作 拧转外看式 点头式 卧鱼仰望式前弯动作 后背伸展式 单腿伸展式 印度之印呼吸方式 胸部呼吸 经络调息式关闭感官 感官印冥想与休息 静坐 大休息式

《瑜伽52式健康功效图谱》

章节摘录

书摘 一般注意事项 一 对身体与环境的要求 (1)最适宜在空腹时练习。最好是早餐前，其他时间应为副餐后2小时，正餐后4小时。(2)建议每天在固定时间练习，最少练习30分钟。(3)衣着应宽松舒适，赤脚练习。练习之前应先除掉皮带、领带、胸罩、眼镜等物品(包括隐形眼镜)。(4)练习环境应温度适中，安静、干净、通风良好；高温瑜伽另有要求。(5)练习前先上厕所，清空膀胱。(6)在练习瑜伽时，可以放一些舒缓或轻柔的音乐，并备上一些芳香精油，可有效地帮助放松心身，缓解疲劳。(7)在练习瑜伽时，应在地板上铺一张垫子或毛毯，避免与又冷又硬的地板接触，但不可太软或太厚，这样会妨碍稳定性。(8)瑜伽虽对身体极为有益，而且能治愈某些毛病，但在患有严重的疾病时，应去寻求有效的医疗治理。

二 练习的相关事项 (1)练习前做5分钟热身运动，放松关节及身体。(2)练习顺序应为：站立动作、坐立动作、躺卧动作及倒立动作、背后弯动作、扭转动作、前弯动作。每次练习以平躺在地上，全身放松休息(“休息式”)5分钟结束。本书中的动作按上述顺序编排，选择需要练习的动作后，您只需按该等动作在书中出现的先后顺序练习即可。每组动作应按先易后难的原则进行练习。每个难度段应练习几周或几个月。然而，上述顺序可在专业瑜伽老师的指导下，按个人的需要、练习经验、体力及精神状况灵活安排。(3)所有伸展、下弯及扭转动作在做完一侧后，应以同样方式做另一侧，以使身体得以平衡锻炼。(4)充分理解每个动作，练习应缓慢、流畅。练习时，精力应完全集中，并意识到动作所锻炼的身体部位。(5)开始每个动作、保持姿势及完成动作过程中注意呼吸。(6)做身体前弯动作时(胸及腹部受到压力时)呼气，做身体后弯动作时(胸及腹部伸展时)吸气。呼吸与开始及完成动作应和谐进行。保持姿势时正常呼吸，并将注意力集中在呼吸上。(7)在体力及精神允许的情况下保持某一姿势的时间越长，受益越大。每一动作的长短，也由练习时间及动作数量而定。(8)所有上身前弯动作，若头部放松于支撑物上，有助于减除压力。(9)完成动作应按开始动作的相反顺序进行。(10)需了解自己身心的不足，不要强迫自己达到姿势的最终要求。(11)在集体练习时不要有与他人竞争的念头。

三 病患者练习时注意事项 (1)若有任何病症，应在开始练习瑜伽之前咨询医生及告知瑜伽老师。(2)若有严重的心血管、呼吸、骨科等系统病症，应在有经验的瑜伽老师指导下，适当调整瑜伽姿势或呼吸练习方式。(3)患有高度近视、高血压、青光眼、视网膜脱落、耳出脓及颈椎炎的人，必须避免做倒立动作。在学习倒立姿势时，应先学肩倒立，后学头倒立。练习时，应先做肩倒立，后做头倒立。(4)患颈椎炎的人学习倒立姿势时，应在有经验的瑜伽老师指导下，借用辅助物练习。(5)练习前及练习后15分钟热浴，有助缓解严重的关节炎。一般来说，经常认真练习3个月，可见成效，半年后见效更大。(6)呼吸练习应在早晨，或至少在动作练习前的1小时进行。患有心脏病或肺病者，或有失眠症、记忆力及注意力差者，不宜做暂停式呼吸练习。(7)静坐应在早上起床的时候或在呼吸练习前的半小时，或睡觉前进行。P3-4插图

《瑜伽52式健康功效图谱》

媒体关注与评论

书评首创用卡通透视图以及之形式来诠释瑜伽最为经典的52式，读者通过图示即可对每个动作作用于什么器官，改善何种症状，强化哪些部位与生理功能了然于胸，便于读者按自身健康状况选择招式和设计最适合自己的瑜伽疗程，经典的、科学的、简单的，就是人性化的。 国际瑜伽研究院理事，中国首席培训师，科雯老师，倾力力作。

《瑜伽52式健康功效图谱》

编辑推荐

《瑜伽52式健康功效图谱》编辑推荐：首创用卡通透视图以及之形式来诠释瑜伽最为经典的52式，读者通过图示即可对每个动作作用于什么器官，改善何种症状，强化哪些部位与生理功能了然于胸，便于读者按自身健康状况选择招式和设计最适合自己的瑜伽疗程，经典的、科学的、简单的，就是人性化的。国际瑜伽研究院理事，中国首席培训师，科雯老师，倾力力作。

《瑜伽52式健康功效图谱》

精彩短评

- 1、书的质量还好，内容看这还好，还没有实践过。就是光盘不能看。这个很不好。不过快递也快，给个好评。
- 2、里面的光收到后发现是坏的
- 3、书里动作介绍得挺到位,比较适合我,就是不知道那些作用有没考证过
- 4、不错的书，很全，图示也很清楚
- 5、之前在健身中心有练过瑜伽，所以拿到书感觉简单实用。而且当当送货及时，感觉很好！
- 6、此书不错，挺实用的
- 7、值得推荐，这本书简单实用。全彩。看起来也很实用。推荐给各位想在家里做做自学瑜伽的人。
- 8、嗯~~~动作介绍挺让人明白的！非常喜欢！而且我正在努力地联系中，有些进展了！
- 9、心血来潮买的，还不错，里面图片及讲解都很不错，喜欢！
- 10、第一次**当网购书，很满意。书的印刷、纸质都很好，送货及时，服务满意。好评。以后还会来，希望一如既往地好，希望有更多的优惠活动。
- 11、活动时买的，还不错，就是有点简单。
- 12、书的质量不错，讲解清楚，还有详细记录哪些动作都有哪些功效，比较实用。
- 13、我看好了，才从网上购买的！当然不会错了！
- 14、很多动作都很难,做不上来呀~~但是知道了每个动作的功效也还不错
- 15、这是一本非常好的书，到手后一直在练习，感觉良好！
- 16、发货单上说库存没了
- 17、其实真的一般般~~52中招式有40中基本雷同，另外有4中难度较高，一般买书的人都不是那么高级别的。另外的8种~~~~~难道瑜伽招数名称都不一致吗？健康的功能我觉得实在没用。你只要记得，做瑜伽就是好，准没错这本书唯一的优点，就是印刷质量很好哈。图解很漂亮哦~~~
- 18、我比较喜欢的一个瑜伽书
- 19、挺好的，图文并茂，很清晰。但是不是很适合初学者练习，有些动作挺难的，但我会慢慢练习的，不会浪费这本书。
- 20、这本书我原本在新华书店就买过，不见了。我很喜欢这书，受益良多的哦！
- 21、书很不错，纸张和印刷都很不错。因为在书店中看到，没想到在当当中买的更便宜。在练习中，谢谢。
- 22、看了别人的评论，开始还担心光盘读不了，第一反应是试光盘，两张！然后才发觉内容一样，给我多送了一张光盘，呵呵！
- 23、书的编排很合理，内容很实用，还配合光盘，真是太好了。它不仅一步步教你怎么做到体式，而且告诉你这个体式锻炼的是什么部位，有什么功效，有助于你更好地了解自己的身体。
- 24、内容不错，就是有点难，看看再练。
- 25、放在床头，有时间就翻翻。睡前可以根据自己情况练几个招式，全党疏通筋络了。坚持下来应该有利无害的！
- 26、书不错，碟就比较一般了。碟里的声音真的不咋的
- 27、我以前系统地学习过一段时间，所以后来来看这本书的时候就选择了其中几个比较适合我的动作来做，真的是很有效，在很短的时间内能够改善你一些腰痛背痛的不舒服感觉，不错不错。
- 28、动作很多哦，不过配的VCD,里面的导师的声音另人发寒.
- 29、内容图谱漂亮，实用简单易学，比较喜欢，就是赠送的碟里面的内容与书里面的内容不一致，有点小失望啊！！
- 30、还不错，各个姿势的功效说的比较清楚。
- 31、还行，没事拿出来学学
- 32、难易都暴扣在内了
- 33、呵呵,很喜欢呀,不错不错....
- 34、比较详细，图文并茂，讲解生动。加十分。
- 35、书很好可是里面的光碟是裂开的希望发货的时候也稍微检查一下别把有这么明显质量问题的商品发给买家！！！！

《瑜伽52式健康功效图谱》

- 36、图文并茂，不错的书！
- 37、后面贴着当当的标签，内容尚好，基本上每个动作都有一副图
- 38、每个瑜伽体式都很详细全面 而且还有功效 很有用
- 39、书很好，讲的很清楚。可是光盘不怎么样，声音语调太牵强，而且是集体示范，让人眼花缭乱。
- 40、书的质量不错,光盘也好.就是如果没有运费就好了.卓越网就没有的.....
- 41、书内容不错，光盘的声音不喜欢，科文老师总是说来来来，还是我上课的瑜伽老师的声音好听。
- 42、此书不错!我买了好几本送朋友了!
- 43、没什么内容。
- 44、随书赠送的VCD光盘无法播放，不知是否可以更换。
- 45、很喜欢，里面的很多都还是挺好掌握的，以前是在瑜伽馆练的，后来就在家练了
- 46、这本书有图的，而且还介绍对哪里有帮助，我老喜欢了。之前是借朋友的，才知道了这本书，所以现在自己买了一本看！
- 47、书本质量很好，还附有光盘呢。趁着特价，赶紧入手了！
- 48、nei rong bu cuo, you xiang xi de jiang jie, hen shi he chu xue zhe.
- 49、受朋友之托买了这本书，蛮好用的
- 50、很详细，没明白，图很清楚
- 51、合算,值得床头放一本!
- 52、与瑜伽之光一同买的~看了之后后悔了~瑜伽之光就已经涵盖了这一本的全部而且更权威~这一本只不过是彩图版和美女版而已~呜呜钱啊
- 53、同时买了2本科雯的瑜伽书，挺不错的！不过配的2张碟是一样的，而且不是VCD格式的，放电脑里用暴风影音5来打开，还要自动下载相应的解码器才能播放。当当网的书很便宜，全网最低价，而且是正版书，质量保证！买书首选当当！只是最近2次在当当购书包装很简单，就一个当当塑料袋外加一个塑料薄膜，真担心会弄坏碟！幸亏没坏。
- 54、图片很清楚，每个步骤介绍的也很详细
- 55、感觉是本较为实用的书，适合初学者，对每个体式的功效说的简单明了。另外印刷也算得上精美。
- 56、喜欢啊。美中不足的就是我叫的是星期六送过来它星期三就到了惹。书还是不错的哦
- 57、有些动作好难。。。还是很不错的
- 58、有彩图，配光碟，更易明白
- 59、质量很好，很实用，闲来没事就来两个动作练练，全部彩色的
- 60、书本还不错了，顶一个
- 61、动作都很难，不适用于初学者。
- 62、蛮好，适合初学者。
- 63、里面的图图挺不错，学习中
- 64、瑜伽52式健康功效图谱
- 65、我也是与朋友聊天时她告诉是照这本书自学瑜伽的，我看了她做的动作，很美，所以我也想买来自己练练。我才刚开始学，觉得这本书还挺实用，图文并茂，纸张和印刷都很好，关键是还送光盘，很好。
- 66、照着光盘做了几回，还是不错吧！可操作性不错。
- 67、书的材质很好，图解很多，还配有练习光盘，实用性很强！很专业！
- 68、一本非常好的瑜伽书，图文并茂，更好的有对对应部位改善的说明，印刷也比较精良。很适合初学者看图学样式的练习。不过也有错误，比如：三角斜伸展式的文字与图示不对应，明显有错误。
- 69、那光盘怎么不能用啊
- 70、看了，没练。
- 71、书的内容很好，光碟也不错，在家里自己照着练习很惬意
- 72、还不错，要坚持
- 73、今天收到书，简单看了一下，不错。图示很明了，有时间还要仔细看哟！
- 74、不错的一本书，但是有些姿势对于初学者来说是很难完成的
- 75、第一次买的几本瑜伽书基本上有上当的感觉,如果不是网店,在书店里翻翻,绝对的绝对不会买。

《瑜伽52式健康功效图谱》

- 76、书可以看看，但光盘放不出来
- 77、帮同事买的，拿到手后我第一个先看，呵呵，感觉还可以，蛮适合我的！
- 78、可惜没有耐心看学习很多，书不错
- 79、不错。书质量不错，内容也不错。图文都很详细。挺好。
- 80、对于初学者是本极好的入门书
- 81、很喜欢这本书，书本的质量不错，画面也清晰，以前在书城看到过，不打折不舍得买，现在终于如愿以尝了！
- 82、非常有用的一本书，内容精炼，值得收藏，如果能够多一些优惠就更棒了！
- 83、这是我看到的最实用的一瑜伽练习书。我以一个专业瑜伽教练的身份来评价它，同时也非常感谢科雯老师能够编写这样一本书给普通的瑜伽练习者们，同时也给我们从业者以专业上的帮助。我给每一个向我问起瑜伽的朋友都推荐这本书，原因在于它不仅告诉你一个体式，更重要的是它同时告诉你这个体式会重点刺激你身体的哪个部位，从而让你通过图片就能看明白这个体式的作用。当然，初学者最好有专业人士来指导，才有助于你更快的了解瑜伽，体会瑜伽。
- 84、大致翻了一下，全彩页，印刷质量好，纸质好。
内容：易懂，也不会太难做得到，贵在坚持。
有介绍某个动作可调节身体哪部分的机能，迟段时间试一下再来补充感受。
- 85、真的很喜欢这本书，在瑜伽馆练了一年，所以比较轻松*话说光盘还没用过
- 86、很不错的一本书，每个姿势说明很仔细。
- 87、这本书什么都和上面描述的一样,纸质,各方面都很好,就一个缺憾....寄给偶的光碟读不出来...5555...看不了....又懒得换....当当可不可以换啊!
- 88、一拿到书就迫不及待地看了，嘿嘿...书中的图解很详细哦，哪个体位法对哪个身体部位有效一目了然，很值得一看！
- 89、帮老婆购的书，印刷质量和内容都还不错！
- 90、还行吧。就是感觉有些单调也许学习这种东东就是这样吧
- 91、书很好，附的碟片还没空看，不知质量如何
- 92、蛮有用的，可以对照着锻炼
- 93、让我觉得买得不值

《瑜伽52式健康功效图谱》

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