《健康生活之养生瑜伽》

图书基本信息

书名：《健康生活之养生瑜伽》

13位ISBN编号：9787113118266

10位ISBN编号：7113118267

出版时间：2010-9

出版社：中国铁道

作者：赵晓飞//矫林江

页数：181

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

《健康生活之养生瑜伽》

前言

养生就是养身体吗？生命难道仅仅是身体吗？假如身体有些损伤，我们的生命就注定也要残缺吗？显然，答案是否定的。著名科学家霍金，他四肢靠轮椅，说话靠机器，但大脑却比计算机还要敏捷；还有能扼住命运咽喉的贝多芬；能画出世界上最温暖最绚丽色彩的画家凡高。生命不仅仅是我们的身体，我们的心灵也需要呵护和滋养，还有我们的灵魂需要擦亮和唤醒。我们要关注的不仅是身体，还有我们的心、还有我们的灵魂。瑜伽则是身、心、灵合一的运动。瑜伽养生，既注重养身，还注重养心，更注重养灵魂！瑜伽有其无法言表的神奇，五千年的历史证明了它的存在价值。当这本书面对大家的时候，我们无需惶恐。书中的精选动作是久经考验的，是经得起推敲的。什么样的药最好，不用吃药最好！而瑜伽就是那剂不用口服的药方，它要用身体和心灵去感受，用静和动来带给你健康！身体就是那辆载着我们向远方疾驰的火车，一路上让我们体会不同的月台和风景。有人上车，有人下车，有时穿过遂道，有时开过茫茫沙漠，有时会遇上风雪，而更多的时候则是窗外不断更换的岁月沧桑，那同样是我们生命中最美好的记忆。

《健康生活之养生瑜伽》

内容概要

《健康生活之养生瑜伽》内容简介：健康白领气质达人的生活必备书！养生瑜伽是一种健身方式，也是一种动态冥想，一种调节心灵的修心大法，净化灵魂的灵丹妙药，养生瑜伽帮助数百万的时尚白领。
强身健体、旺盛精力、镇定情绪、集中注意力，有效排除职场压力，回归心灵的自然与澄净，发掘内在的潜质与魅力，雕琢完美神韵和优雅气质，调节身、心、灵的和谐，达到与自然平衡，改善亚健康，助你拥有完美、健康、自信的人生，养生瑜伽，让你由内而外做个气质达人。

《健康生活之养生瑜伽》

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜玛拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

赵晓飞，中国瑜伽行业协会常务理事，国内知名瑜伽教练，智瑜伽（Jnana Yoga）导师，在知名杂志社担任瑜伽顾问，同时在各大电视台教授瑜伽，深受广大瑜伽爱好者的喜爱。著有《小飞教瑜伽》系列教学光盘，她的教学融入了深厚的瑜伽技巧，将呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合，多年的教学经验成就了一套独特的“小飞”教学模式。

《健康生活之养生瑜伽》

书籍目录

第壹章 瑜伽简介第贰章 一呼一吸全世界——养生瑜伽的呼吸法第叁章 养生瑜伽——你准备好了吗第肆章 养生堂——瑜伽三脉七轮第伍章 阳光明媚，开始我的美丽养生之旅第陆章 静心养生之告别更年期第柒章 舒心养生之心神合一期第捌章 健康养生之魅力恢复期第玖章 魅力养生之青春重现期第拾章 美丽养生之青春无敌期第拾壹章 瑜伽美人吃出来

章节摘录

插图：稳定不眨眼的凝视某一点或某一物体，通过把意识或者说注意力专注在烛光，凝视可以加快眼部的血液循环，而流出的眼泪又可以排出眼中的杂质清洁眼睛，同时提高专注力。它是一种极好的放松冥想方法，通过凝视烛光和在脑海里捕捉火焰的影象，逐渐进入冥想状态，常练习可以使人解除压力，从而心灵更加平静、精神饱满，自信心无形增强。练习后会明显感觉眼部疲劳得到解除，视力得到加强，眼睛明亮而灵敏，还可以有效治疗各种眼睛疾病。选择自己舒服的坐姿坐好，盘坐或者跪坐的姿势都可以，但是要注意不要弓腰驼背。如果选择盘坐姿势，要让膝盖低于髋关节，柔韧性差的人可以用垫子将臀部垫高，这样能保证腰背部在练习过程中是伸直的。闭上眼睛，深深的吸气，缓缓的呼气，腰背挺直，全身放松。唱颂：吸气oM……lO分钟，静坐冥想，让身体和内心安静。首先将头转向左侧，视线落在左肩后方，然后是右侧，当我们的眼睛朝上看的时候，我们的视线应集中在鼻子上，最后是下方，尽量让你的下颚抵住锁骨。注意动作缓慢、均匀，然后做五个深呼吸，睁开双眼。接着是活动眼球，上下左右连续转动，每个动作的间隙，可以闭上眼休息一会儿，感觉心是完全的静止状态。睁开眼时，我们的视线不要直接落在烛光上，而是逐渐地从你的膝盖移到面前的地上，再抬高视线至烛台的下方，最后落在蜡烛的中心，开始注视烛光，观察它的内焰、外焰，以及大小、颜色、形状，尽量不要眨眼，让泪水尽情流淌……然后，当双眼实在太疲劳，就轻轻合上双眼，让眼睛稍作休息，这个时候如果你够专注，你的眉心会出现蜡烛的火光，用意识将它牢牢的抓住，火光会越来越小，当眉心的火光消失了，你再睁开双眼继续观注烛光……这样反复注视烛光。最后，让自己平躺下来，全身放松。

《健康生活之养生瑜伽》

编辑推荐

《健康生活之养生瑜伽》：权威瑜伽机构五年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范，身、心、灵的平衡和谐运动和营养的完美结合，改善亚健康状态的时尚选择。新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持。

《健康生活之养生瑜伽》

精彩短评

1、正在看书本的内容
2、我的最爱~~~
3、好书建议买给妈妈喔
4、平时也有跟着老师学习瑜伽，一直以来就想买本关于瑜伽的书，今天终于有一本属于自己的书了，不错，宝贝很好！

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