

# 《瑜伽，这样练就对了》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽，这样练就对了》

13位ISBN编号：9787563369546

10位ISBN编号：7563369546

出版时间：2008-5

出版社：广西师范大学出版社

作者：洪光明

页数：186

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](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽，这样练就对了》

## 前言

这是一本给所有想要接触瑜伽，或者已经开始学习瑜伽的人写的入门书。在我的教学经历中，许多学生有着“做不到”的困扰，尤其对于初学者而言，有些动作无论他们怎么努力，始终很难达到老师或是书上所要求的目标。此外还有更糟糕的，就是为了达到目标，出现了“做不对”的状况。我不是说这些学习者做错了，因为他们看起来并没有错。我说的是他们做不对，因为初学者很容易因为做不到而做不对，形体上看起来好像对了，可是却在一些小地方出现了致命性的失误，在动作上一点点小小的不同，就可能导致你没有触及应该锻炼的部位，更严重的还会拉伤肌肉，或者是造成其他伤害。而这些伤害不单纯是身体上的，还包括努力练习，却没有获得预期效果的心理挫折。你需要正确的瑜伽姿势据我所知，许多人都是在健身房或瑜伽班上团体课中，开始自己的瑜伽生活的。但是上团体课有个问题，就是学员太多，老师无法一一调整学生的姿势，大家只能一个指令一个动作地跟着学。此外，因为瑜伽不受时间与地点的限制，因此你也很可能在家自己看着书或录像带练习，至于动作对不对，甚至心中已经浮现许多疑惑，却无法得到解答。无论是跟随团体课程练习，或在家DIY，你都很可能在过程中，出现许多做不对的地方，这些失误无法通过不断练习而改正，只有通过找出问题进行修正，才能达到锻炼的效果。练习瑜伽的过程是身心修养的过程，身体就像座花园，花朵需要的是细心照料，慢慢地身体才会获得滋养，别急于求成地勉强身体去做困难的事，那样做只会让自己受伤。简单易懂，给你正确的观念这本《瑜伽，这样练就对了！》，就是为了解决这些问题而写的。书中的动作任何人都做得到，如果你的身体没有特别的障碍，那么每个动作你都可以按部就班地练习。在此，我不会碰触高难度的动作，如果你从来不运动或很少运动，身体较为僵硬的话，有些动作对你而言或许很难完成，那么请你注意阅读我提醒你的“轻松做”，或者运用辅助工具，如砖或绳子，这样会让你较容易达到动作所要求的目标。瑜伽看似一项容易的运动，似乎摆摆姿势就成了，事实并非如此。做瑜伽就像爬山，爬山需要耗费体力，但爬到山顶后尽览美好风景，会让你感到这一过程的辛苦是值得的。当你用“正确的”方式去做瑜伽，会体验到身心真正放松的满足，这就是前面所提及的欣赏到山顶上的美丽风景。正确地练习瑜伽，你才能体会它为你带来的益处，这包括身体与心理健康、体形修饰、内部器官按摩、情绪平抚，以及自己日益精进的成就感。也只有正确地掌握要领，你才能乐在其中，不仅避免做错可能带给你的伤害，还能让你充分地体会到瑜伽的真义。你会知道自己是为了什么而锻炼，也知道这样做会为你带来什么；你的锻炼有方向有目标，而不是茫然随便地像交差般地敷衍自己。这是观念上的问题，没有人逼你去练瑜伽，你不需要每天痛苦地强迫自己花半个小时去练习。但是如果你知道练瑜伽会给你带来什么样的益处，为了你的身心健康，不用任何人勉强，你都会主动去做。我希望你在阅读这本书后，能够拥有更充分的认识，因为这样你才会真正体会到瑜伽带给你的变化。此外，这本书还能让你懂得如何去享受瑜伽。它会教你在动作进行时，如何去享受身体的每次伸展，动作结束放松时，如何去吸收运动对你身体带来的刺激，体会被刺激的益处。学会如何去体会和享受，将会使你的瑜伽体验更丰富愉悦。

# 《瑜伽，这样练就对了》

## 内容概要

《瑜伽,这样练就对了!》是一本给所有想要接触瑜伽,或者已经开始学习瑜伽的人写的。许多人都是在健身房和瑜伽培训班上开始接触瑜伽的,但由于种种原因,这些初学者都有着动作不到位或不正确的困扰,这些问题轻则达不到锻炼的预期目标,重则会带来身体上的伤害以及心理上的挫折感。《瑜伽,这样做就对了!》就是为解决这些问题而写的。书中没有高难的动作,只要你的身体没有特别的运动障碍,每个动作你都可以按部就班地练习。在瑜伽中体验放松与惬意的舒适,用“对”的方式去做瑜伽,就会真正享受这项运动带来的美好感觉,它包括身体与心理的健康,体形修饰,内部器官按摩,情绪平抚,以及日益精进的成就感。

# 《瑜伽，这样练就对了》

## 作者简介

洪光明，出生于美国芝加哥，成长于新加坡，获美国密歇根大学中国艺术史硕士学位。曾于日本学习日文并担任记者工作两年，后至中国台湾史丹佛大学语言中心学习中国文言文。长年经营古董店，曾任美国明尼苏达州艺术博物馆、新加坡亚洲文化博物馆艺术顾问，台湾辅仁大学纺织品系

# 《瑜伽，这样练就对了》

## 书籍目录

第一章 走进瑜伽 什么是瑜伽 进入光明的瑜伽世界 瑜伽的最高境界 修炼瑜伽的益处 将瑜伽融入生活之中 10个最常见的错误姿势第二章 拜日式、英雄式 拜日式 英雄式1 英雄式2 英雄式3  
第三章 三角、转身 侧三角伸展式1 侧三角伸展式2 三角转身式 转身弓箭步 老鹰式 树式第四章 平衡 平衡式1 平衡式2 舞者式 船式 船式变化 海豚式 侧平排式 鳄鱼式变化第五章 背部 蝗虫式变化 弓式变化 弓式 蝗虫式 骆驼式 坐姿转身式1 坐姿转身式2 转身蛇式 静坐1 静坐2 大休息式

### 章节摘录

什么是瑜伽常有人问我，“瑜伽”究竟是什么？在解释瑜伽是什么之前，我想先说一个小故事。一天，我遇见我以前的古琴老师，看见他手上包着厚厚一层绷带，就问他怎么回事。原来是他自杀未成反而弄断了手臂。他告诉我，一天他到学校去，发现自己拿不到下学期的聘书，也就是说他被解雇了。他伤心地回到家后，发现家中变得很空旷，原来是老婆带走了他大部分财产，包括他最珍贵的宝贝——稀有的唐朝古琴，只留下离婚协议书。他走到父母卧房去看望他们时，居然发现父母双双中风倒在地上，于是赶紧送医。当时的他新婚不久，刚贷款买了新房子，但如今这一连串的噩耗竟一夜间全冒了出来，痛苦的他选择了跳楼这条路。但就有这么倒霉的人，在漆黑的夜里要跳楼的他，居然因为忘记打开窗户，结果楼没跳成，倒是把玻璃撞破，手也被割伤了。这件事让我感悟到，人其实有很多的快乐以及生存的意义是外在因素决定的，然而一点点意外出现，像灾难的发生、生病，或是身旁的亲戚朋友突然离你远去，让你感到生活变得一无所有，人生，很可能就垮塌了。瑜伽是什么？对我来说，瑜伽的意义有很多，但如果用最简单的方式来解释，那么我会说，瑜伽就是联结。联结什么呢？联结你的身体、心思，以及灵魂(body, mind&spirit)。听起来好像很玄，但如果你开始做正确的练习，并且用心体会，就会发现我说的一点都没错。瑜伽会把你内在的力量与强度凝聚起来，然后将蛰伏在你体内的能量释放出来。比如过去你有赖床的习惯，可能是因为床太舒服了，你舍不得离开，又或者是你的睡眠质量不好，因为休息得不够，所以起床前要赖一下。瑜伽能对身体产生实际的帮助，会让你睡得更好，如果是后者的原因，那么通过身体的改善，就解决了赖床问题。前者则是心理因素居多，瑜伽会帮助你释放决心与毅力，不受环境或情绪的影响，分清事情的轻重缓急，做出正确的决定。瑜伽会让我们了解靠自己力量的可贵，学会靠自己成长。这么一来，当问题出现时，你就会心生一股力量去面对、去解决，而不是紧张慌乱。瑜伽会帮助你摆脱许多杂念的干扰，让你不去依赖别人过活，或是学会不依赖某些安逸环境过活，建立起单纯的、干净的、真正属于你的快乐。因此瑜伽是种联结，它会将你的身、心、灵三者联结起来，让你成为一个百分百健康的人。因此，我希望这本书不只教你如何运动，更重要的是想通过书中告诉你的正确观念与动作，帮助你找回自己。因为当我们说到每次正确锻炼为你带来的益处时，我们得到的是超越身体的益处，包括心理与灵魂上的满足。正确地练习瑜伽，可以帮助你享受平衡，真正领略生活的乐趣，使你对自己内在的巨大能量感到惊讶。你会发现，无论发生什么事情，你都有能力解决，你可以靠改变自己而拥有更好的生活。进入光明的瑜伽世界瑜伽是项艺术，美的意念无所不在。有人曾问我，为什么你在艺术鉴赏的领域备受称赞，在经营古董方面也做得有声有色，却要当瑜伽老师？我想很多人不明白，瑜伽也是一种艺术，而艺术其实就是生活的一部分。无法运用在生活里的艺术是死的，而生活本来就应该是活的，鲜活的人生才会有圆润而饱满的色彩。当你懂得去欣赏艺术之美时，你会很自然地在生活格调中体现出瑜伽精神，生活与艺术之间有着共通性，即美的意念是相通的。我曾看过，教太极导引的老师是在一个开着白色日光灯，地上铺着彩色荧光塑料板的环境里教学生，这让我觉得很不对劲，为什么？其实就是因为环境不对劲了。当你一心想修炼身心的均衡境界时，环境却一点也不协调，生活和艺术之间成了无法通电的两端，你又如何去体验二者交会时所产生的美的电流？心灵与宇宙间存有一种美的共振，当美的节奏一致时，心灵的美、艺术的美，以及大自然的美，都是属于一样等级。鸟的姿态很美、花的形貌很美，因为万物本是大自然的美丽产物，连人也可以说是大自然的一分子，所以回归自然就成了一种美的表现。瑜伽正是要让你回复自然本能，而艺术则是追求人的最高境界的本能表现，因此瑜伽和艺术是相通的。

# 《瑜伽，这样练就对了》

## 编辑推荐

《瑜伽,这样练就对了!》由广西师范大学出版社出版。

## 《瑜伽，这样练就对了》

### 精彩短评

- 1、还好了，一下买了两本，用来送人的。现在大家很少锻炼，身体状况在不知不觉中下降，瑜伽是一种不错的健身之法，大家应该都来练练，尤其是年龄大些的人和想塑性的女士。
- 2、这部书以及光盘对我的帮助很大，讲解和示范都很明了，稍有瑜伽基础的学者都能看得明白。老师的示范动作富有美感，男性的阳刚有别于常见的女性教师。
- 3、价格很便宜的，还有光盘
- 4、对于初学者还可以看看&#183;&#183;&#183;但是家里如果有瑜伽书就没必要买了&#183;&#183;&#183;
- 5、太值了，质量很好
- 6、当当网送货及时，包装完好比较满意
- 7、我介绍给朋友的，感觉还行
- 8、除了老师是男滴，别的都挺好
- 9、书好不容易收到了，但是买的时候标明附光盘一张，收到货时候没有光盘，电话咨询，还要我把这个商品发回去在重新给我邮，麻烦死了，可能这就是你们要的效果！！！让我自动放弃！！！希望卖家以后能负点责任，第一次在亚马逊购物，就这个结果！！
- 10、就是缺乏系统性！
- 11、一个人在家可以自学自学，实用
- 12、简单看了遍 不错
- 13、不是我要找的入门书籍
- 14、我练瑜伽有半年了，但看了这本书后觉得感受最深的也是最重要的一点：瑜伽是一种连接，是身体和心灵的连接。任何时候自身的力量是最强大的。这本书很通俗的告诉想了解瑜伽的人瑜伽的精髓！值得一读！
- 15、非常喜欢这本书，讲的非常的详细，在每个动作上都会有错误的示范以及如何纠正，对于初学者和已经练过的人都很有帮助！



# 《瑜伽，这样练就对了》

## 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](http://www.tushu000.com)