

# 《瑜伽养生一天一练》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽养生一天一练》

13位ISBN编号：9787501975228

10位ISBN编号：7501975221

出版时间：2010-4

出版社：轻工

作者：韩俊

页数：117

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)

# 《瑜伽养生一天一练》

## 前言

说到养生，这可不是赋闲在家的老人颐养天年的专属行为。很多正当盛年的朋友，由于自恃壮年，饮食劳逸都不进行节制，虽然现在没有什么感觉，但实际上体质已经受损。因此，这种对养生不以为意的态度，是绝对不可取的。“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，即保养生命的意思。我国传统养生观最显著的特点是强调养生应当树立保健预防思想，提倡“治未病，而不治已病”。不过也有人觉得，谈及养生，那必是耗时耗力的行为。让我们看看古人是怎样对待这个问题的吧。我们的先人说，“吾养吾浩然之气”“天行健，君子以自强不息”，听上去就很积极向上。其实，真实的养生就是这样的状态，不仅要延年益寿、健康无疾，还要活动自如、耳聪目明、神智清爽，让自己有能力把生命活出质量、活出精彩，这才是养生的真谛。习练瑜伽已久，深刻感受到瑜伽在养生方面的卓越功效，作为瑜伽的受益者之一，我愿与大家共同分享习练瑜伽的心得，愿每个人都能在瑜伽这项古老而时尚的运动中，获得自己独特的收益。

# 《瑜伽养生一天一练》

## 内容概要

《瑜伽养生一天一练》内容简介：说到养生，这可不是赋闲在家的老人颐养天年的专属行为。很多正当盛年的朋友，由于自恃壮年，饮食劳逸都不进行节制，虽然现在没有什么感觉，但实际上体质已经受损。因此，这种对养生不以为意的态度，是绝对不可取的。“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，即保养生命的意思。我国传统养生观最显著的特点是强调养生应当树立保健预防思想，提倡“治未病，而不治已病”。

# 《瑜伽养生一天一练》

## 作者简介

韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇·达西。

1984年结缘瑜伽，15年职场经验，10年讲师生涯，多年瑜伽教练积累，成为中国瑜伽式管理培训第一人。

参与运作瑜伽创业项目，2004年被中国劳动和社会保障部、共青团中央联合授予中国青年创业项目铜奖。

现任禅悦瑜伽中华区教学总监。

# 《瑜伽养生一天一练》

## 书籍目录

第1章 瑜伽，健康的守护神 古老瑜伽，完美养生 一天一练，健康自然来 瑜伽养生，细节需注意 关注身体信号，健康不受伤第2章 养生1日方案，开启健康之门 梳理全身经络1日方案 静坐养生术：舒展全身经脉 动态腰功变式：还你充沛活力 侧角转动变式：滋养经络，全面健身 改善呼吸系统1日方案 翱翔式：呵护娇嫩的肺 狮子式：让口气更清新 拱背式：简单提高免疫力 犁式：赶走恼人的小毛病 健脾胃1日方案 鸵鸟式：补养肠胃好帮手 半舰式：健脾让你气血旺盛 桥功第一式：避免消化不良 腹部按摩式：恢复胃肠动力 道梯法：降胃火、增食欲 清肠毒1日方案 商卡普拉姗拉那：“无毒”一身轻 强肾1日方案 眼镜蛇式：固守先天之本 金字塔式：把肾补起来 扭背双腿伸展式：“性”福常伴 蝗虫式：延缓衰老 活化关节1日方案 山式：让身体更灵活 简易牛面式：贯通全身能量 圣哲玛里奇第一式：伸展脊柱 加强侧伸展式：拥有健康体态 偶人式：为肩臂添活力 平衡内分泌系统1日方案 蜥蜴式：提升生命能量 眼镜蛇扭动式：保养生命“后花园” 单腿肩立式：全身受益 海豚式：保证内分泌正常 舒缓神经系统1日方案 鹤式：心情平复的法宝 鱼戏式：一夜好眠 清凉调息：放松身心 增强免疫力1日方案 拱背升腿功：补养胸腹部 鹰王：增强心脏功能 双腿背部伸展式：全面调养 脊柱扭动式：调节阴阳平衡 黑蜂呼吸：恢复身体良好状态 养护女性生殖系统1日方案 猫式：增强女性魅力 尾骶骨摇摆式：提升生命动力 束角式：让卵巢“鸟语花香” 坐角式：快速缓解“生理痛” 美容护肤1日方案 三角式：让面色更红润 侧犁式：排毒让你更美丽 下轮式：紧致皮肤的秘密 肩旋转式：让气色更年轻第3章 “问题人群”瑜伽保健方案 消除“坐坐族”电脑综合征 瑜伽眼功：预防近视 椰树式：减压清火 风吹树式：保证精力充沛 转膝转颈功：避免出现“游泳圈” 动态竖腿功：缓解双腿压力 缓解“三高”症状 弓式：血糖不再高 圣哲玛里奇三式：平稳血压 半莲花单腿背部伸展式：改善胰腺功能 怪异式：减脂降糖 手跑式：“三高”人群好伴侣 消除臃肿体态 幻椅式：精雕细琢好形体 简易蟑螂式：胖瘦两相宜 螃蟹式：全面打造“S”形 游泳式：赘肉跑光光 桌子式：甩掉腰腹赘肉 缓解更年期症状 侧角伸展式：改善骨质疏松 单腿背部伸展变式：轻松度过更年期 转躯触趾式：避免更年期肥胖 呼吸自觉功：让女人更静心附录：瑜伽养生饮食法

# 《瑜伽养生一天一练》

## 章节摘录

插图：练习环境应该安静优雅，空气流通，且有助于练习的进步，否则会使练习者很难全身心地投入瑜伽的练习。而且瑜伽的练习讲究呼吸的配合，在空气污浊的地方练习是有害身体的。保持空腹状态下练习，同时排空肠和膀胱。最好是饭后3~4小时，或饮用流食后半小时之后练习。瑜伽的动作都是弯、伸、扭、推、挤，这是瑜伽的特点。举个简单的例子，如果一个大大的塑料袋里面盛满东西，挤压这个袋子，结果会怎样？会爆掉。同样，如果胃里盛满了食物，再被扭挤，那只能对消化系统造成不应有的负担。不过有些练习，有自己特别的规定，具体练习要具体安排。练习时，要穿宽松舒适的衣服，去掉身体所有束缚，并且赤脚练习为佳。长时间静坐时，注意后背颈项和双膝的保暖。瑜伽是一种可以自体排毒的运动，身体练习中，是可以排出废气的，穿紧身衣服，相当于又把废气捂回去了。关于赤脚练习，主要是可以很好地支撑身体，减少身体损伤。4. 雾霾之后洗澡、1个小时后进食。练习后汗毛孔还张着，正在向外排毒，如果此时洗澡的话，容易感染风邪、湿邪，而运动之后马上吃东西，容易发胖。练习中一定保持身体舒适稳定，坐、卧、跪的姿势，要在瑜伽垫上进行。如果身体同地面的接触部位不适，或因瑜伽垫的问题出现身体不稳定，请更换瑜伽垫，避免损伤身体。练习中保持对身体的控制，动作步骤分明、缓慢，不要使身体出现失控的惯性动作。并且在做瑜伽练习时，请把注意力放在身体上，有效感知动作的效果，动作定型时间不要少于4秒。

# 《瑜伽养生一天一练》

## 媒体关注与评论

瑜伽让女人不再为年龄恐慌！——亚太智慧女企业家 婴儿儿母婴购物广场董事长 刘长燕初次接触瑜伽，感觉就像与身体进行了一次畅谈，那些跟随自己多年，却仍然陌生的韧带、筋骨，全被瑜伽唤醒了。——禅悦瑜伽会员 山东新之航传媒运营中心总经理 伊冉通过修习瑜伽，可以让你拥有美丽和健康的生理密码！——《都市女报》记者 李永

# 《瑜伽养生一天一练》

## 编辑推荐

《瑜伽养生一天一练》：中国保护消费者基金会，中国劳动和社会保障部，共青团中央推荐瑜伽项目。禅悦瑜伽中华区教学总监，中国瑜伽管理培训第一人。感谢禅悦瑜伽对《瑜伽养生一天一练》的大力支持。感谢韩俊老师，她的辛勤劳作和敬业精神保证了《瑜伽养生一天一练》的专业品质，使瑜伽这一古老而时尚的身心修习法，以平易近人的方式为人们所接受。感谢陆崇玲、欧阳丽娜在图片拍摄过程中的技术支持，她们的专业示范使得《瑜伽养生一天一练》的瑜伽动作更为标准、流畅而生动。



## 《瑜伽养生一天一练》

### 精彩短评

- 1、我只是买了，还没有开始看。
- 2、以前买过不少瑜伽光碟，这次最满意。书上既有详细介绍，又附有光碟同步学。图文并茂，浅显易懂，为不可多得的好书碟。
- 3、纸张质量好，图像清晰，字迹清楚，正品！价格也合适！
- 4、虽然买的时候缺货，后来等到发货的时候当天就收到了，挺快的！书本图文并茂不错，比较详细，希望自己能坚持！
- 5、书很好，动作适合初，中级的练习。并且对每个动作的作用，要点都有详细解释！适合在家自己练！选一个阳光明媚的早上，听着悠扬舒缓的背景音乐，练一会瑜伽，开始一天美好的生活。。。
- 6、嗯嗯，很不错，就是光盘内容少了点，再多点就好了~O( \_ )O哈哈~
- 7、送来的书封面都脏了，旧旧的，内容还可以，比较简单
- 8、配备每周练习方案，针对身体所需调养生息，养生人之所需。
- 9、买来照着姿势连连，就当锻炼身体了，不知道是否能有保健作用？至少对身体的柔韧性和调整心情是有所裨益的
- 10、指导一起进行
- 11、针对身体出现的问题来教相应的动作 不错 很实用的书
- 12、很不错，正在用
- 13、里面的动作都很简单，但是很有效。要持之以恒才能出效果。
- 14、书里还附赠光盘，东西很齐全。只是感觉是不是送货的过程比较颠簸，书角都搞皱了.....
- 15、喜欢瑜伽，希望此书对我有帮助。支持！
- 16、还行，不适合我，我要从简单开始练
- 17、收到书简单翻看了一下，感觉挺实用的，适合初学者
- 18、对于初学者来说内容难了一点。光盘的视频很短就10分钟。就是一段。可买可不买的。
- 19、书籍编辑的不错。有一定的内涵。和瑜伽-初学到高手一起购买的。都很棒。
- 20、好书一本，可惜，前十页都有破洞，还比较大，悲惨
- 21、很实用，坚持天天练
- 22、当时一时兴起买的，对身体的柔软度很高，好多都做不到，所以最后给压箱底了
- 23、书的质量非常好，内容也非常不错，瑜伽练习过程中的动作尺度和要领都讲的非常清楚，除了周一到周日的瑜伽安排，还有一些有针对性的瑜伽训练，是市面上难得的好书，我非常喜欢
- 24、很好的瑜伽养生书，慢慢学习！
- 25、书的包装很不错，不过貌似少给了我一张光盘，还好我买了两本，就把另一本光盘上的内容考下来了，印刷、纸张质地都不错，瑜伽的体式不难，循序渐进，针对各种养生常见的问题都有涉及，很适合初学者和年纪大的人来联系。
- 26、都学学，很逼真
- 27、韩俊老师编写的瑜伽类书籍，理论和实践相结合，可以看出作者的理论和文化功底。值得拥有。
- 28、内容还可以，就是感觉怎么是本旧书啊，有好多地方都有人用过的痕迹。
- 29、书很好，帮别人买的，很满意
- 30、照书中编排的顺序去做瑜伽，感觉很不错非常感谢作者的悉心引导。
- 31、书非常好，就是光碟丢失。可惜
- 32、针对身体出现的问题来教相应的动作 不错 很实用的书
- 33、还没看，翻了一下，不错

# 《瑜伽养生一天一练》

## 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)