

《大学生时尚瑜伽》

图书基本信息

书名：《大学生时尚瑜伽》

13位ISBN编号：9787560844992

10位ISBN编号：7560844995

出版时间：2011-2

出版社：同济大学出版社

页数：115

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.tushu111.com

《大学生时尚瑜伽》

前言

在有文字记载的历史以前，瑜伽实际上早已存在了。从古代文献显示，很早以前的瑜伽是由师傅的口头传授，代代相传下来的，有了文字之后，才出现最早介绍瑜伽的书籍。瑜伽的修习给予我们最基本的对身心的协调与均衡。回到我们身体本身来讲，身体就好比 we 拥有的第一件乐器，我们学着去调试它，使它达到最大限度的共鸣与和谐。通过不懈的练习，我们净化和激活身体的每一个细胞，使我们在面对日常的不利影响时，能释放它的潜能，避免受到侵害。今天，“瑜伽”一词在各类杂志、书籍上屡见不鲜。它是提供人们去练习的，不是给人们去冥思玄想的。因此，在本书中，我们着重在瑜伽的锻炼实践和其功效上。瑜伽的体系很多，不同的体系使用的瑜伽练习也各不相同。本书针对大学生的特点，重点介绍一些基本的瑜伽练习体式，有热身体式、美体体式、强身体式等六大体式部分。我们特别强调的是，没必要练习书中所有的技法。对于瑜伽练习，每个人的情况不一样。先做那些对自己比较容易的姿势，然后再逐渐地进入挑战性高的，不必把每一个姿势都练到的。同时切记，瑜伽不是一个竞技体育项目，不要觉得你要把每一个姿势都做得与别人一样，也不要让人有“你懂得世上每一个瑜伽姿势”的印象。瑜伽是一项理想的预防身体和精神疾病的技巧，它可以全面保护身体，逐步培养人的自立和自信。从其本质上来说，瑜伽与宇宙法则紧密相联，因为珍爱生命、遵循真理和保持耐心是修习者平静呼吸、内在安宁和坚定意志所不可或缺的要害。瑜伽所固有的精神美德也存在于这些宇宙法则中。正因如此，修行瑜伽需要全身心地投入去塑造一个完整的人。真正的练习者和好的练习方法，绝不是体式上的机械重复和口头上的说教。从本质上来说，瑜伽是每时每刻有生命力的实践。本书配有彩图，以使瑜伽练习的过程简单有趣。本书的练习体式人人都可以做。无论男女，都可以在这本书里找到自己喜爱并能从中得益的练习体式；相信大学生会对这些练习体式感兴趣，也会把这些练习方法运用到自己的日常生活中去。而这也正是对我们最好的鼓励。编者
2011年元月

《大学生时尚瑜伽》

内容概要

瑜伽的历史可追溯到有文字记载之前。今天，它已经成为人们健身、养心的重要手段之一。瑜伽的体系很多，不同体系练习的体式也各不相同。《大学生时尚瑜伽》针对大学生的特点介绍了一些瑜伽理论和基本的瑜伽练习体式。其中热身体式、太阳致敬式、强身体式、美身体式、瘦身体式及瑜伽体式组合六大部分，作为重点练习体式，进行图文并茂的介绍。《大学生时尚瑜伽》适合大学生练习瑜伽之用，也可供一般瑜伽爱好者参考。

书籍目录

导言

一、序论

(一)瑜伽的起源及流派

1.业瑜伽

2.智瑜伽

3.信仰瑜伽

4.哈塔瑜伽

5.王瑜伽

(二)瑜伽的定义

(三)大学生时尚瑜伽的特点及健身益处

(四)大学生时尚瑜伽的心灵生理学

(五)大学生时尚瑜伽习练场地及要点

1.场地及道具

2.要点及禁忌

二、大学生时尚瑜伽调息法和洁净功

(一)调息法

1.胸式呼吸

2.腹式呼吸

3.完全瑜伽呼吸

4.圣光调息法

(二)瑜伽洁净功

功法1：水洗清鼻术

功法2：一点凝视法

功法3：瑜伽断食法

三、大学生时尚瑜伽练习体式的基本要素

(一)必要条件

(二)时间地点及参照物

(三)呼吸及特殊情况下的练习

(四)体式练习的功效

(五)健康饮食观

四、瑜伽冥想法

(一)了解瑜伽冥想

(二)瑜伽语音冥想

.....

五、大学生时尚瑜伽体式

章节摘录

(三) 大学生时尚瑜伽的特点及健身益处 瑜伽具有以下特点：(1) 呼吸均匀深长与瑜伽姿势配合紧密：将放松休息术、姿势、呼吸、冥想有机结合在一起，相辅相成，共同发挥作用。(2) 动作节奏舒缓，运动强度可自行控制：发挥练习者的意识能动性，变被动为主动，变外部为内局，变它养为自养，变无知为精神。(3) 心神同练，对身体各系统均产生效应：调度和培育人体生理潜力，认识、掌握、发挥心理—生理—的自调机制。(4) 音乐柔和舒缓，引导温和安静，使你可以充分释放自我。 瑜伽健身的益处：按照瑜伽的哲学原理，组成健康的元素包括：持之以恒的身体姿势训练，正确的呼吸，充足的休息和放松，通过冥想来达到精神的专一和宁静，积极正面的思考，以及健康、均衡的饮食。瑜伽是具备各元素的锻炼方式之一。瑜伽是一个自我成长和开发的系统，在生活中，无论我们自己是否意识到，每个人都在努力寻找健康和快乐。然而，我们为此所采取的方式往往是错误的多，正确的少。人们通常更倾向于选择快捷、速成的方式，而对于健康长久，需要通过一定程度的努力方能达到的方式却置之不理。其实，长期坚持瑜伽锻炼，对于健康是大有益处的。(1) 能保持健康和快乐 瑜伽是一种长期保持健康的系统，并能培养乐观和满足的精神，它通过教授修炼者如何挖掘出自身体内的能力储备，从而达到由内至外地散发出健康和快乐的瑜伽气质。瑜伽能提升身体的健康和年轻程度，还能净化大脑。因此，持之以恒的修炼能帮助延缓身体的老化，减轻体内聚集过多的压力。(2) 能加强身体意识 瑜伽是一种能让你更加了解自己身体的方式，不同的瑜伽姿势组合到一起，就能让身体的每一个生理系统和器官受益。学习如何帮助身体组建健康机能的过程，就是一个提高自己能力的过程。它教修炼者学习如何去改变身体、大脑和情绪的状态，从而能控制自己的生活和健康(包括生理上、智力上、心理上及精神上)。(3) 能减轻和预防压力 瑜伽能让身体从这些压力症状中解脱出来。首先，深度放松训练会把精力集中在身体、大脑和情绪上，这些技巧在抗击许多症状时都非常有效。其次，灵活性训练能防止或缓和肌肉的紧张。最后，在进行姿势训练时使用适度的深呼吸，能杜绝压力造成的胸闷气短。它还能帮助修炼者达到和保持一种宁静祥和，情绪稳定的状态，因为呼吸与情绪和大脑状态紧密相关。瑜伽的冥想训练，特别是结合了其他种类的瑜伽技巧时，能提升修炼者的耐心和大脑的清静，而且还能加强应付压力的能力。(4) 能提高各器官系统机能 从身体锻炼来说，大学生瑜伽主要是通过呼吸运动与体位法相结合，直接对内部器官和系统加以按摩和运动。就身体健康及体力培养而言，重要的部位是内脏以及神经、血液循环、内分泌系统。假设身体外部的筋骨皮肤受伤或破损，通常都不碍事，康复也较迅速。假如内部器官或系统生了疾病，例如内脏功能衰弱，器官衰损或血管堵塞等，必然造成极大的麻烦。通过瑜伽静坐冥想，能激活人体能量，运动调节内脏及血液循环、内分泌与神经系统，可常保持身体健康与精神旺盛。经由身心放松、意念专一与意念空无的训练，可使心神宁定、思虑周详，以超脱的心灵专注于处理事务；再经由静坐中自然达成的心灵解放与智慧开发，潜力与智慧与时增长，对人生与宇宙将有更深的认知。终使整个人的身心与智慧逐渐进入一个洒脱自如的新境界。 P7-8

《大学生时尚瑜伽》

编辑推荐

夏琼、刘英、贺越先主编的《大学生时尚瑜伽》是针对大学生特点编写的一本市场健身的教材。本书对瑜伽的起源、流派、定义，练习瑜伽的场地选择进行了简单的介绍，精选几十种不同功能的时尚体式，并且配有彩图，以使瑜伽学习的过程简单有趣。让大学生全面、正确的认识瑜伽，通过瑜伽锻炼身体，提升气质。

《大学生时尚瑜伽》

精彩短评

- 1、这么好的书，正版实惠
- 2、送货真的很快的，质量也不错！

《大学生时尚瑜伽》

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.tushu111.com