

# 《瑜伽入门学就会》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽入门学就会》

13位ISBN编号：9787553702698

10位ISBN编号：7553702692

出版时间：2013-1

出版社：韩俊、汉竹 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：韩俊

页数：131

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](http://www.tushu111.com)

# 《瑜伽入门学就会》

## 内容概要

《瑜伽入门学就会》带你首先介绍你能掌握保护自己的方法，比如，不要急着配合呼吸，不要过度伸展，不要一开始就挑战高难度……15条初学宜忌，明确告知你可做与不可做，不需要繁琐的理论，就能快速入门。接下来连环画式的排版，一看就会的招式，简单易懂的动作提示，各种小毛病的对症练习，连续完整的习练组合，有滋有味的瑜伽套餐……你不会觉着看书学瑜伽是一件枯燥的事情，倒是越看惊喜越多。作者说，这本书未必是最全面的，却一定是最合适零基础学员的；未必能让你成为瑜伽达人，却一定能让你轻松入门。

# 《瑜伽入门学就会》

## 作者简介

韩俊，禅悦瑜伽中华区教学总监；中国瑜伽式管理培训首创者；中国国家职业指导师。她的工作涵盖了时下最时尚的所有元素：“高级私教”“国家级职业指导师”。在与瑜伽结缘的二十余年中，她一直秉承着瑜伽的真义，全身心致力于瑜伽事业的推广和普及。圈里人说，她培训出来的瑜伽教练“不愁嫁”；出版社说，销售她的书很轻松；而在学员和同行眼里，她编写的课程严谨又不乏生动活泼，无论是自己练还是教学，都是很好的教材。她是唯一被中国保护消费者基金会、中国劳动和社会保障部、共青团中央共同推荐和推广的瑜伽项目代表。并首创将瑜伽融入企业管理中，为国内多家知名企业进行瑜伽式管理培训的课程。

# 《瑜伽入门学就会》

## 书籍目录

第1章 零基础学瑜伽的15个宜忌 宜正确理解瑜伽 宜选择适合自己的方式 宜根据个人情况练习 宜掌握练习强度与频率 宜从最基础动作开始学习 宜热身后再练习 宜每次练习后放松 宜进行必要的物质准备 宜依照运动医学原理练习 宜留意10个小细节 忌盲目跟风上新课 忌急于配合呼吸 忌生理期盲目练习 忌一味伸展 忌大汗淋漓过度消耗 第2章 一天一招 瑜伽入门就这么简单 第一天第1招：山立式 第二天第2招：束角式 第三天第3招：风吹树式 第四天第4招：三角式 第五天第5招：简易扭拧式 第六天第6招：树式 第七天第7招：单腿背部伸展式 第八天第8招：虎式 第九天第9招：简易牛面式 第十天第10招：蝗虫式 第3章 越练越美的13式瑜伽 瘦身美容两不误 瘦脸除皱：狮王式 除痘祛斑：清火功 美颈：颈功 瘦臂美肩：偶入式 瘦小腹：半舰式 美脊瘦背：猫式 瘦腰：弦月式 瘦腿美臀：侧抬腿组合 美足：脚部练习 排毒嫩肤：侧犁式 丰胸：基础板式 提臀：桌子式 全面修身：幻椅式 第4章 对症瑜伽14式 祛病美体更健康 眼睛酸痛：眼功 肩颈僵硬：肩旋转式 脊背疼痛：摩天式 关节疼痛：山式 感冒咳嗽：翱翔式 免疫力低下：拱背式 消化不良：鸵鸟式 食欲不振：磨豆功 便秘：腹部按摩式 骨质疏松：侧角伸展式 内分泌失调：海豚式 经期疼痛：简易卧释功 全面健身：静坐养生术 肾虚腰痛：金字塔式 第5章 静心安神5式 瑜伽给你好心情 舒缓情绪：鹤式 消除压力：鹰王式 帮助睡眠：鱼戏式 提神醒脑：增强精力呼吸功 提升气质：基础肩立式 第6章 瑜伽组合天天练 第一天第1套 向太阳致敬 第二天第2套 怪异式 腰转动式 三角式 椰树式 简易舞王式 动态腰功变式 第三天第3套 单臂风吹树 肩旋转式 克尔史那姿势 磨豆功 转躯触趾式 双腿背部伸展式 简易反船式 第7章 瑜伽饮食好养生 瑜伽对食物的分类 瑜伽饮食六原则 瑜伽一周饮食方案 附录：本书体位索引

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽认为，食物的粗糙部分补给生命粗糙的部分—身体，比如蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物以及各种矿物质，这些都属于食物的粗糙部分。而蔬果持久的生命力，种子中的希望与创造力，奶制品里的爱意，这些都属于食物的精细部分，它们会滋养生命的精细部分—精神。印度瑜伽圣哲，将食物分为三类，以下为食物效果和食物举例。懒惰的食物 这类食物主要会令人头脑昏沉，容易入睡，身体欠缺活力，性情偏向忧伤、抑郁，不利于各种瑜伽修行。如腐烂的、煮多次的、腌制的、不洁的食物，大量的肉食、酒类、洋葱等。变性的食物 这类食物会令人精神亢奋，情绪波动，思想难以集中，身体也过分活跃，整个人无论坐着、站着都总是摇摆不定，浪费体力。如鱼、肉、盐、过量的奶类、辣椒、辣味的香料、酸味食物、白糖、茶、咖啡等。纯净的食物 这类食物令人有足够的体能，同时让人情绪平静，头脑冷静清晰，能有效进行思维和冥想。如适量的奶类、水果、青菜、马铃薯类、糙米、麦、果仁等。

# 《瑜伽入门学就会》

## 编辑推荐

《瑜伽入门学就会》编辑推荐：对于很多初学者来说，瑜伽这扇大门似乎并不好进，如何快速入门？如何科学锻炼不受伤？如何把经典招式做得有模有样？在作者为初学者量身定制的这本书里，新手的疑惑都能找到答案。

# 《瑜伽入门学就会》

## 名人推荐

这本书让瑜伽生活变得轻松有趣。——国家级社会体育指导员、全国知名运动学专家 赵之心 找私人教练贵？那就跟着本书练习吧！最经典的瑜伽招式，配上连环画式的排版，就像私人教练在你面前。——国家级社会体育指导员陈志刚 翻开书即可练习，学瑜伽的确变简单了。——《健与美》杂志编辑 安洪波

## 《瑜伽入门学就会》

### 精彩短评

- 1、买给别人的礼物，结果收到光盘都碎了，变成了两片！怎么回事嘛，真是搞笑，早知道就去别家买了，退货那么麻烦，还是算了吧。
- 2、帮朋友买的，听说不错哦。
- 3、亚马逊就是比当当网靠谱啊，收到了，塑封完好。物流也给力。虽然还没看内容，但是看着刚到手的书，心情就超好。印刷质量，纸张厚度都不错，不过还没有试光盘能不能用，希望没问题。
- 4、挺好看的，描述不多，有一些基本姿势讲解的并不细致，没有入门学就会哦~~附赠的光盘和书不配套，并不是所有动作都有演示，且顺序和书上也不一样~~书的质量还挺好的~~



# 《瑜伽入门学就会》

## 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](http://www.tushu111.com)