

《正宗印度瑜伽教程》

图书基本信息

书名：《正宗印度瑜伽教程》

13位ISBN编号：9787553764140

出版时间：2016-9

作者：[印]V.荷马仕,卓义

页数：200

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

《正宗印度瑜伽教程》

内容概要

首本印度瑜伽导师用中文写的瑜伽教程，V.荷马仕大师精准无误的瑜伽体位示范。打造最适合中国人的瑜伽练习。

看得懂瑜伽体位，搞不懂瑜伽呼吸，每一个体位对应着呼吸练习，让你不仅体位达标，呼吸不再照猫画虎。不仅如此，书中还细分了体位收益与呼吸收益，每一次练习都收益满满。

正确与错误体位对比图，翻开书一目了然，什么是超伸，什么是尾骨内收，什么是脚掌压地，瑜伽老师嘴里的专业词，书中图片一对比，马上就知道。

从正面看手掌压地，从背面看尾骨内收，每个体位都有360°多角度展示，让你的瑜伽练习无死角。

看图片和文字太死板，想要随时看视频？同步视频二维码，手机扫一扫，V.荷马仕老师的视频教学就是随时随地随心看。

66个经典瑜伽体位，还有专门针对女性睡前瑜伽与中老年人关节排寒瑜伽，跟随V.荷马仕老师，从零开始学瑜伽。

你知道牛面式双手要在背后“扭成麻花”，
但知道这个体式的关键，是俯看双腿像牛角吗？

你知道双角式双脚要打开，
但知道西方人双脚打开距离要小，东方人双脚打开距离要大吗？

.....
说来惭愧，作为一名瑜伽图书编辑，我也才知道。

这本书让读者同V.荷马仕老师的学员一样，得到他一对一的指导。扫二维码能看教学视频，还能听体式梵文读音；瑜伽体位，不仅仅是步骤图，还有360°多角度定位图；瑜伽呼吸，不仅要配合体位动作，定位时还有专门的呼吸练习；学员经常犯的错误，会在体位中特别指出；课堂上经常提醒学员的话，也融入在步骤的注意事项里.....

对于中文不是很会用的V.荷马仕老师来说，准确地中文描述，是瑜伽之外的另一种修炼，他只为对每位读者和学员负责任，告诉他们真正的瑜伽是什么，怎么做。

就连书中的每幅动作图，都是专业摄影师按照人像大片的标准拍摄的。每个动作都力求精准，每个细节都力求到位，让你亲眼看到站立山式时的脚趾状态，什么样是前屈时错误的尾骨突出.....每个关节、每块肌肉的变化都一一呈现。

读书的过程，就如同站在V.荷马仕老师的瑜伽教室里，一个体式一个体式的学下去，不知不觉，你便学会了正宗的瑜伽。

《正宗印度瑜伽教程》

作者简介

[印]V.荷马仕

V.荷马仕出身于正统的王瑜伽体系，自幼开始习练瑜伽，二十多年来从未间断对瑜伽的习练和研究。他毕业于印度迈索尔最负盛名的国际瑜伽学院Bramhashree Narayana Guru Yoga Mandira Trust，是世界著名的瑜伽上师B.SHANTHARAM的弟子

此外，他师从Malladihali Sri Raghavendra Swamiji（治疗瑜伽的鼻祖，享年106岁），受到大师智慧的启发，决定毕生致力于瑜伽的道路，他还从其他杰出的南印度瑜伽大师们接受瑜伽教导，并继续努力致力于《博伽梵歌》《奥义书》《瑜伽经》等瑜伽经典的学习和研究。

《正宗印度瑜伽教程》

书籍目录

目录

- 瑜伽的起源与历史/10
- 地位崇高的王瑜伽/11
- 萨达纳瑜伽，王瑜伽的现代传承/12
- 脉轮，体式的能量中心/14
- 瑜伽五种气及其在体内移动的方向/16
- 五元素，身体组成的根本/17
- 练习前的安全建议/18
- 1 站立山式 Tadasana/20
- 2 举臂式 Urdhva Hastasana/24
- 3 树式 Vrksasana/26
- 4 加强脊柱前屈伸展式 Uttanasana/28
- 5 幻椅式 Utkatasana/30
- 6 双角山式 Prasarita Tadasana/32
- 7 双角式A Prasarita Padottanasana A/35
- 8 双角式B Prasarita Padottanasana B/38
- 9 双角式C Prasarita Padottanasana C/40
- 10 三角伸展式 Uttita Trikonasana/42
- 11 舞王式 Natarajasana/45
- 12 杜尔瓦萨式 Durvasasana/48
- 13 神猴哈努曼式 Hanumanasana/50
-
- 62 契合法（瑜伽手印）Mudras/186
- 63 萨达纳30分钟练习 Sadhana Daily Practice for Health/190
- 64 脊椎治疗 Yoga for Spine Health/192
- 65 睡前女性生理瑜伽 Yoga for Menstruation Practice Before Sleep/194
- 66 向年长者致敬 Yoga for Elders/196
- 附录/198

《正宗印度瑜伽教程》

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