

# 《健身保健瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《健身保健瑜伽》

13位ISBN编号：9787308061384

10位ISBN编号：7308061388

出版时间：2008-10

出版社：姚丽琴 浙江大学出版社 (2008-10出版)

作者：姚丽琴

页数：127

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)

# 《健身保健瑜伽》

## 前言

健身保健瑜伽是作者在2007年浙江省社科联的一个立项课题。在立项前，作者已做了连续6年的大量实验研究。研究对象有大学生、高校教师以及社会各阶层人士。在实验实践过程中，有相当多的个案证实了健身保健瑜伽的显著效果。现列举几个典型个案：大学生鲍某，女，21岁，在2003年年初开学时，就参加了校公选健身保健瑜伽课。上第一节课时，她把自己患有膝关节痛的事跟老师说了，并恳请老师给予帮助防治膝关节之痛。老师给她开了瑜伽运动处方（鸭行式、单腿伸展式等姿势），要求她每天每个动作做三遍。没想到，不到一年，她给老师发来了好消息：她的膝关节已痊愈了，下雨天再也不肿胀，不痛了。姜某某，41岁，银行职员，由于常年伏案电脑操作，得了严重的肩关节痛和颈部酸痛。听说健身保健瑜伽能祛除肩部、颈部的酸痛，她在2004年3月开始参加健身保健瑜伽学习。练了几次后，深刻地体会到肩、背和颈的酸痛得到了缓解。并且刚练好时，感到全身关节、肌肉和内心都很舒服，第二天的精神也特别好。大约连续练了6个多月，全身的身体不适和肩部、颈部的酸痛基本上都不见了。直到现在，每周三次练习瑜伽还是雷打不动。按她的话说：不动不舒服了，已经离不开瑜伽了。李某某，大学生，身体瘦弱，患有胃下垂。老师针对其胃下垂的病症开了运动处方，要求进行每周三次的练习，经过5个月左右的时间，胃下垂症状完全消除，身体也变胖了，脸色也红润了，人也变得更美了。现在她的锻炼目标是，继续通过瑜伽练习、使自己变得结实有力些。本书图文并茂。其特点是科学易懂，简单易学，老少皆宜，健身保健效果显著。广大读者参照本书练习，并持之以恒（一般每周三次，每天练习效果更佳），必会收到健身保健、青春永驻之奇效。本书由陈茂流摄影，金可辛、王笑跃演示。在此书出版之际，向他们表示诚挚的感谢。

# 《健身保健瑜伽》

## 内容概要

《健身保健瑜伽》是作者在2007年浙江省社科联的一个立项课题。在立项前，作者已做了连续6年的大量实验研究。研究对象有大学生、高校教师以及社会各阶层人士。在实验实践过程中，有相当多的个案证实了健身保健瑜伽的显著效果。现列举几个典型个案：大学生鲍某，女，21岁，在2003年年初开学时，就参加了校公选健身保健瑜伽课。上第一节课时，她把自己患有膝关节痛的事跟老师说了，并恳请老师给予帮助防治膝关节之痛。老师给她开了瑜伽运动处方（鸭行式、单腿伸展式等姿势），要求她每天每个动作做三遍。没想到，不到一年，她给老师发来了好消息：她的膝关节已痊愈了，下雨天再也不肿胀，不痛了。姜某某，41岁，银行职员，由于常年伏案电脑操作，得了严重的肩关节痛和颈部酸痛。听说健身保健瑜伽能祛除肩部、颈部的酸痛，她在2004年3月开始参加健身保健瑜伽学习。练了几次后，深刻地体会到肩、背和颈的酸痛得到了缓解，并且刚练好时，感到全身关节、肌肉和内心都很舒服，第二天的精神也特别好。大约连续练了6个多月，全身的身体不适和肩部、颈部的酸痛基本上都不见了。直到现在，每周三次练习瑜伽还是雷打不动。按她的话说：不动不舒服了，已经离不开瑜伽了。李某某，大学生，身体瘦弱，患有胃下垂。老师针对其胃下垂的病症开了运动处方，要求进行每周三次的练习，经过5个月左右的时间，胃下垂症状完全消除，身体也变胖了，脸色也红润了，人也变得更美了。现在她的锻炼目标是，继续通过瑜伽练习，使自己变得结实有力些。

# 《健身保健瑜伽》

## 书籍目录

第一章 瑜伽与健身、保健第一节 瑜伽之源第二节 身体的天平——健身瑜伽第三节 瑜伽与保健第四节 瑜伽与减压第五节 瑜伽与饮食第六节 瑜伽健身的误区第七节 瑜伽保健的误区第二章 瑜伽练习准备第一节 瑜伽生活提示第二节 瑜伽环境选择第三节 瑜伽练习的心理提示第四节 瑜珈装束第五节 瑜伽的饮食提示第六节 瑜伽的动作提示第七节 瑜伽练习时段第三章 瑜伽呼吸第一节 瑜伽呼吸法第二节 瑜伽悬息法第三节 呼吸与情绪第四节 瑜伽放松第四章 瑜伽冥想第一节 冥想第二节 练习冥想的要点第三节 练习冥想的技巧第五章 消除、预防颈部疼痛、酸痛的瑜伽姿势第一节 颈部练习第二节 转肩式第三节 毛毛虫式第四节 犁式第五节 肩倒立式第六节 猫伸展一式第七节 眼镜蛇一式第八节 眼镜蛇二式第九节 拱背升伸式第十节 腰躯转动式第六章 消除、预防肩周炎的瑜伽姿势第一节 肩部练习第二节 杨柳摆动式第三节 双角式第四节 鸟王式第五节 山式第六节 宝剑式第七节 转肩式第八节 桥式第九节 牛面式第十节 弓式第七章 消除背部酸痛、矫正脊椎轻微错位的瑜伽姿势第一节 门闩式第二节 骆驼式第三节 扭腰式第四节 花环式第五节 顶峰式第六节 猫伸展二式第七节 猫伸展三式第八节 鳄鱼式第九节 脊柱扭转式第十节 桥式第八章 消除、预防膝腿部酸痛的瑜伽姿势第一节 蛙式第二节 榻式第三节 蹬自行车式第四节 眼镜蛇二式第五节 侧角伸展式第六节 圣哲玛里琪一式第七节 圣哲玛里琪二式第八节 幻椅式第九节 半舰式第十节 半莲花单腿独立伸展式第九章 预防消除胃炎、消化不良的瑜伽姿势第一节 肩倒立式第二节 全蝗虫式第三节 壮美式第四节 猿猴式第五节 单腿交换伸展式第六节 鸽子式第七节 蜘蛛式第八节 回旋式第九节 上伸腿式第十节 喇叭狗式第十章 消除、预防便秘的瑜伽姿势第一节 卧十字第二节 单腿侧伸展式第三节 侧犁式第四节 卧姿炮弹式第五节 鱼式第六节 半弓式第七节 摇摆式第八节 蝴蝶式第九节 摩天式第十节 回旋式第十一章 消除失眠的瑜伽姿势第一节 一点凝视法第二节 眼镜蛇二式第三节 眼镜蛇三式第四节 犁式第五节 骆驼式第六节 全蝗虫式第七节 双腿背部伸展式第八节 增延脊柱伸展式第九节 神猴哈努曼式第十节 向太阳致敬式第十二章 调节神经衰弱和神经功能失调的瑜伽姿势第一节 英雄式第二节 全蝗虫式第三节 犁式第四节 卧十字式第五节 鹤禅式第六节 扭背双腿伸展式第七节 脊柱扭转式第八节 双腿背部伸展式第九节 向太阳致敬式第十节 瑜伽完全放松式第十三章 消除过度压力与紧张情绪的瑜伽姿势第一节 鱼式第二节 船式第三节 肩倒立式第四节 双角式第五节 倒箭式第六节 鹤禅式第七节 半月式第八节 腰十字式第九节 双腿背部伸展式第十节 向太阳致敬式参考书目

## 章节摘录

第一章 瑜伽与健身、保健第六节 瑜伽健身的误区瑜伽是一项动静结合的很好的健身运动，很多人练习了瑜伽，但效果不太理想，有的甚至出现拉伤、扭伤等外伤现象。究其原因，其一是练习者的好强、好胜，盲目追求高难度、高技巧；其二是现在社会上瑜伽馆、健身馆里的瑜伽教练鱼目混珠，有些瑜伽教练只会机械地做些瑜伽体位姿势，没有把呼吸与动作很好地协调地配合起来练习，也根本没有用心阅读理解有关瑜伽理论书籍文献，因此在理论指导和实践教学上无法使练习者真正体会到瑜伽所能带来的幸福与快乐。引起瑜伽运动损伤的主要原因是：1.盲目追求高难度、高技巧。在社会上的各种瑜伽馆或健身俱乐部中，不管初练者还是多年瑜伽练习者，可能都在同一个班进行相同内容的练习。多年瑜伽练习者可能会做较难或高难动作，但初练者也会盲目跟练，以显示自己不为人后。其结果最可能出现的现象就是拉伤、扭伤。作为教练员，在教授过程中要随时提示练习者要根据自己的能力，量力而行，千万不能盲目追求高难度、高技巧动作而使身体受到伤害。瑜伽练的是一种心境，而不是高难技巧。2.动作与呼吸没有达到很好的吻合。在瑜伽练习过程中，调身、调息和调心三者要有机地结合起来。特别是做上半身向后弯曲的动作时，若没有协调好呼吸或意识不到位，就很可能出现扭伤或错位。因此，作为瑜伽教练员，要对练习者负责，在练习过程中，要时刻用语言提示练习者。瑜伽练习也可以说是一种呼吸运动。3.没有做或没做好热身准备活动。由于学习、工作量的增加或朋友活动时间的冲突，有些练习者会迟到一些时间，错过做瑜伽热身活动时间或不认真或不是很投入地做瑜伽热身活动（认为无所为），身体各韧带、关节和内脏都没有得到充分的伸展和活动，这样很容易在做瑜伽体位姿势时造成拉伤或扭伤等现象。建议瑜伽练习者要充分重视瑜伽热身活动，并且一开始就要全身心地投入练习。

# 《健身保健瑜伽》

## 编辑推荐

《健身保健瑜伽》图文并茂，其特点是科学易懂，简单易学，老少皆宜，健身保健效果显著。广大读者参照《健身保健瑜伽》练习，并持之以恒（一般每周三次，每天练习效果更佳），必会收到健身保健、青春永驻之奇效。

# 《健身保健瑜伽》

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