

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

图书基本信息

书名：《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

13位ISBN编号：9787229014278

10位ISBN编号：7229014271

出版时间：2010-1

出版社：重庆

作者：张斌 编

页数：143

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

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

前言

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。二十年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的应该是一种爱的延续。既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你，帮助他，帮助我们身边的每一个人！

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

内容概要

《10分钟简易健身瑜伽》内容简介：大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出的一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

作者简介

张斌，男，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创始人，中国胎息瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献，主编有精品图书“瑜伽生活馆系列”（《10分钟简易健身瑜伽》《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》）、《产后快速恢复瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》《女人优雅瑜伽》等。

简琳，元泉瑜伽高级瑜伽教练。她美丽而气质优雅，性情温和，结缘瑜伽后便深深爱上了它。从瑜伽修习中，她体会到内心的平和，肢体的灵活，和一呼一吸间与大自然融为一体带来的无穷快乐。她愿把这种平和与无穷快乐带给所有朋友。

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

书籍目录

Part 01 简单、速效，适合忙碌一族的健身方法 瑜伽，流传千年的神奇保健法 快速了解瑜伽 舒缓体位法，身体保健立竿见影 呼吸+冥想，迅速瓦解不良情绪 10分钟的瑜伽秘诀 10分钟，这样安排最有效 选择最适合的体位法 必不可少的呼吸与冥想 瑜伽大课堂：呼吸法 瑜伽大课堂：冥想Part 02 随时随地动起来，为健康加油 晨起10分钟，让一整天都活力四射 坐姿脊柱扭转 风车式 屈身动作 清凉呼吸法 拜日式 等车10分钟，运动就要见缝插针 提臀后抬腿式 一车内瑜伽 拎包细臂式 办公室10分钟，绝缘文明病 颈部练习 靠椅式 椅子骆驼式 椅子双角式 站立蹲式 半莲花单腿背部伸展式 午间10分钟，为身体快速充电 半弓式 舞王式 战士二式 猫伸展式 睡前10分钟，让身心一起安睡 躺卧式 轮式 弓式 蝗虫式 炮弹式Part 03 简单10分钟，有效应对身体红灯 头晕头痛 犁式 头倒立式 头部放松式 叩首式 肩颈酸痛 狮子式 坐山式 鱼式 牛面式 蛇王式 腰酸背痛 风吹树式 加强侧伸展式 门闩式 圣哲玛里琪一式 椅上骑马式 眼镜蛇扭转式 三角伸展式 眼睛胀痛 眼部按摩式 眼保健功 腿脚酸胀 踩单车式 顶峰式 蹲式 树式 神猴哈努曼式 关节硬 上直角式 半莲花站立前屈式 便秘 卧十字式 摩天式 肩倒立式 单腿侧伸展式 上犬式 困倦疲乏 摇摆式 鸽子式 铲斗式 鳄鱼式 心慌紧帐 鹤禅式 三角扭转式 鸟王式 焦躁不安 敬礼式 大契合法 倒箭式 失眠 眼镜蛇式 束角式 一点凝视法 飞燕式 食欲不振 半蝗虫式 上脊柱式 手脚冰凉 云雀式 五指伸展式 脚心放松式 气功暖身式 跪姿舞蹈者式 生理痛 磨豆式 花环式Part 04 轻松享受性福瑜伽 提高性功能的经典体法 虎式 坐角式 膝碰耳犁式 双腿背部伸展式 两个人的10分钟 双飞燕式 轮式+弓式 双人V字式 双人平板式 眼镜蛇式+幻椅式

章节摘录

插图：根据环境条件选择体位法在不同的环境中，适合练习的瑜伽体位法各不相同。比如，在瑜伽馆和户外等宽敞的环境中，站立式和坐卧式体位法都适合练习；在家中的卧室里，比较适合练习坐卧式瑜伽；而在办公室里，则可以利用桌椅，辅助练习站立式体位法。根据自身需求选择体位法每个人的身体状况有所不同，适合练习的瑜伽体位法也不相同。比如，患有头晕、头痛的朋友，适合练习头部放松式、鱼式等能够促进头部血液循环的体位法；患有腰酸背痛的朋友，适合练习三角伸展式、圣哲玛里琪一式等能够拉伸腰背部的体位法；关节僵硬的朋友，适合练习上直角式等有助于灵活关节的体位法；经常感到焦躁不安的朋友，可以练练大契合法、敬礼式和倒箭式这三种有助于定心安神、稳定情绪的体位法；患有失眠的朋友，不妨练练一点凝视法和眼镜蛇式等体位法，有助于提高睡眠质量；经常受生理痛困扰的女性朋友，可以多练习磨豆式和花环式等体位法，能促进骨盆区域的血液循环，消除生理痛；想提高性功能的男性朋友，可以多练习虎式、坐角式和双腿背部伸展式。夫妻俩还可以一同练习，适合的体位法有双飞燕式和双人V字式等。

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

媒体关注与评论

张老师总是建议瑜伽修习者，应以流畅的体式为始，以寻求自我认知和感受的认同感为最终归宿，我很有同感。祝愿这套又专业又好看的瑜伽丛书，能搭建起广大瑜伽爱好者连接身、心、灵的桥梁，从而最终实现自我价值的提升。——印度瑞诗凯诗资深瑜伽导师 Yogi Vyas张斌老师是迄今为止，我认识的最好的中国瑜伽导师。尤其是他集多年研究心得而创编的胎息瑜伽自然疗法体系非常值得推崇。希望现在这套新瑜伽丛书真正给读者带来益处。——印度瑜伽大师santaprasadmaiti（桑普）瑜伽是一项很好的健身运动，适合全民练习。这次张老师集多年的教学经验，遵循人体生理原理和运动规律，设计了一套简单实用的瑜伽丛书，让瑜伽练习者能更好地认识瑜伽、练习瑜伽，实现身体健康与精神圆满。——湖北省体育局健身健美运动协会秘书长 芦世明

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

编辑推荐

《10分钟简易健身瑜伽》：世界瑜伽协会中国总部教学总监元泉瑜伽创始人著名胎息瑜伽呼吸法创始人重磅力推顶级专家倾力打造，资深教练亲自指导

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

精彩短评

- 1、还不错，教了很多动作，还是看DVD比较简单易懂啦。
- 2、简单易学~
- 3、纯粹复习。

《10分钟简易健身瑜伽-附赠VCD》

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