

# 瑜伽经典30式



[瑜伽经典30式\\_下载链接1](#)

著者:朱迪丝·拉萨特

出版者:天津教育出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787530970072

《瑜伽经典30式》内容简介：瑜伽练习，是一种终生学习。它能够帮助人们舒展僵硬的身体，重现生命的活力，让你在快节奏、高压力的生活中放慢脚步，达到身体、心灵与精神和谐统一的境界，是一种非常适合繁忙都市人的健身方式。

不管你是水平粗浅的初学者，还是资深的瑜伽老师，这本《瑜伽经典30式》都非常适合你。它从瑜伽的起源讲起，阐述了在瑜伽练习中一种非常重要的关系——老师和学生的关系，重点介绍了30个经典的瑜伽姿势及其相关知识，并将各种姿势融为一体，形成一

套连贯的动作，让你经过面面俱到的练习循序渐进地了解瑜伽，也了解自己的身体，并学会从内关照自己，以全新的视角看待这个世界。

瑜伽，不仅是一套锻炼身心灵的运动方式，更是一种平衡健康的生活方式和人生态度。它柔软的不仅是你的身体，还有你的心灵。练习瑜伽，便是踏上一条奇妙的探寻之旅，它让你沉醉，给你惊喜，且永无止境。

作者介绍:

朱迪丝·拉萨特，物理治疗家、心理学博士，师从印度瑜伽大师B.K.S.艾扬格，并到处游学，从事瑜伽教学迄今已有四十多年，现任加利福尼亚瑜伽教师协会主席，还担任《瑜伽杂志》咨询委员会及瑜伽教研中心的工作。

她先后出版了多本瑜伽畅销书，如《放松与复原：高压时刻的休息瑜伽》《你的生活瑜伽：找到日常生活之精髓》等，其中第一本书最为畅销，她还在《瑜伽杂志》开始瑜伽专栏，备受读者欢迎，并陆续在各种题材的杂志上发表相关文章。

朱迪丝·拉萨特一直活跃在瑜伽教学上，先后到世界各地执教，开设瑜伽讲习班，并在这个过程中引领着瑜伽爱好者和瑜伽教学者行走在奇妙的探寻之旅。

目录: 致谢

PART 1 从一个古老的传统开始

关于瑜伽 03

关于本书 05

享受瑜伽吧! 07

PART 2 身为学生，身为老师

学生选择老师. 11

界限：创造健康的环境. 12

瑜伽学生基本守则篇. 14

从学生向老师过渡. 16

瑜伽老师基本守则篇. 17

从一个学院到另一个学院. 20

PART 3 瑜伽经典30式

1 山式. 26

2 树式. 32

3 大三角式. 38

4 半月式. 46

5 勇士一式. 52

6 勇士二式. 58

7 大侧角伸展式. 64

8 侧胸伸展式. 71

9 张腿前弯式. 78

10 面朝下犬式. 85

11 站立前弯式. 92

12 上撑式和下撑式. 99

13 倒立准备式. 105

14 冲刺式. 111

15 眼镜蛇式. 117

16 弓式. 124

17 桥式. 131

18 反弓式. 138

19 抬腿抵墙式. 146

20 肩膀倒立式. 153  
21 坐立扭腰式. 161  
22 英雄式. 168  
23 头弯膝盖式. 175  
24 坐立张腿式. 182  
25 坐立夹角式. 190  
26 平躺伸腿式. 197  
27 平躺扭身式. 203  
28 婴儿式. 209  
29 基本冥想式. 214  
30 基本放松式和基本呼吸练习 221  
PART 4 瑜伽练习  
神圣空间. 237  
先后顺序及其重要性. 238  
用具及其重要性. 238  
练习的诀窍. 239  
四种练习选择. 240  
PART 5 附录  
术语表. 287  
瑜伽资源. 292  
推荐资源. 293  
关于模特. 294  
关于作者. 295  
• • • • • (收起)

[瑜伽经典30式\\_下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

瑜伽经

朱迪丝·拉萨特

郑州瑜伽馆

郑州瑜伽培训学校

asana

# 评论

不是很适合瑜伽初学者，从阅读并理解文字到对身体的知觉这一过程太迟钝了

-----  
#读书#465

非常喜欢这位朱迪斯老师的写作口吻，严谨而不呆板。最关键的是每一个体式都会站在学员与老师两个角度来描述，非常适合我这种菜鸟老师起步指导。

-----  
[瑜伽经典30式 下载链接1](#)

# 书评

-----  
[瑜伽经典30式 下载链接1](#)