

零基础瑜伽入门



[零基础瑜伽入门_下载链接1](#)

著者:宋邦灏

出版者:

出版时间:2013-7

装帧:平装

isbn:9787537744485

《零基础瑜伽入门》以瑜伽初学者为对象，内容中含有多个瑜伽主题，让练习者简简单

单地找回失去的健康。本书中一些对于身体十分重要的瑜伽，如果坚持每天练习5~30分钟，相信您会惊奇地发现自己体内正在不知不觉中发生着惊人的变化。

生活在纷繁复杂的现代，很多人在繁忙之中想要获得身心的片刻休息，保持身体健康，本书专为此类人们所写，书中内容简单易懂，便于人们直接进行实践。

向以下人群推荐《零基础瑜伽入门》

- 1.认为瑜伽很难，感觉瑜伽遥不可及的人。
- 2.虽然没有特别的疾病，但总是感觉十分疲劳的人以及经常得病和身体僵硬的人。
- 3.不喜欢激烈的运动，但是为了身体健康想要采取行动却无从下手的人。
- 4.每天工作缠身，被头痛、腰痛、肠胃病等症状困扰的职场白领。
- 5.身患疾病、需要辅助进行物理治疗以及心理治疗的人。
- 6.将创造力视为生命的艺术家，以及需要集中注意力的运动员等专业人士，练习瑜伽，可以培养清晰的思路以及超强的注意力。
- 7.那些缺乏运动、整天坐在电脑前的孩子们，通过瑜伽锻炼，可以健康成长，增强力量，大脑也将得到开发。
- 8.尤其适于孕妇练习，安胎助产效果显著。
- 9.对自然疗法以及冥想疗法感兴趣的人，通过此书，能够很有收获。
- 10.整日奔波的现代人，没有时间前往瑜伽馆练习，也没有条件去学习而想要自学的人，都能从本书中获得帮助。

作者介绍:

曾就读于全南大学，之后在大邱大学社会事业专业学习，研究生期间学习社会福利学。曾参与韩国基督教学生总联盟的各种活动。作者为了应对身体健康出现的问题，开始接触瑜伽，通过冥想和断食，体验到一种全新的生活。之后，作者来到作为社团法人的韩国瑜伽协会，专心接受断食修炼。后又前往圣公会大学研究生院学习神学，进修神父课程，并在延世大学教育研究生院完成高级人员课程。在印度国际瑜伽协会（International YOGA Association）和印度Kyavalryadam瑜伽大学接受瑜伽指导者的课程，并在灵性大学接受TM进修以及印度拉贾瑜伽进修。后来，作者又在美国伯纳丁大学自然治愈学科获得自然治愈博士学位。现在，作者为伯纳丁大学自然治愈学科派遣教授以及世界自然治愈学会学术委员。

作者不仅运营着葱郁冥想瑜伽研究院和葱郁瑜伽断食院，还兼职“健康市民聚会”的事务总长以及韩国社会教育指导者协议会和韩国瑜伽指导者协会的会长，东方基督教大学院大学的副总长，大韩老人会老人商谈本部的专务委员。著书有《瑜伽总论》、《瑜伽断食》以及《基督教瑜伽》等。

目录: PART 1 拯救人的瑜伽
什么是瑜伽?
瑜伽是追求身体与心灵的和谐

人人都可以习练

.....

PART 2 瑜伽中的呼吸与冥想

呼吸法是瑜伽的生命 026

驾驭心灵的冥想法 029

.....

PART 3 恢复身体本元的基础瑜伽

获得自由的休息——尸体势 038

保持匀畅的呼吸——瑜伽契合法 039

矫正脊柱——鱼儿姿势 049

.....

PART 4 让身体不痛不病的保健瑜伽

查克拉是人体的能量储存站 058

摆脱一切欲望，缓解全身疲劳

平躺式 060

.....

纠正脊柱

山姿势 072

.....

缓解压力

微笑行法 074

.....

开发智力

头部站立 077

.....

缓解眼部疲劳

眼瑜伽 080

治疗酸疼胃部

弓姿势 083

.....

治疗胃下垂

肩部站立姿势 087

.....

治疗便秘

弓姿势 091

陀螺姿势 092

.....

治疗导致不孕的子宫疾病

骨盆姿势 096

弦姿势 097

.....

治疗易感疲劳的肾脏

蚂蚱姿势 101

.....

治疗经常性的神经痛与关节炎

扭曲姿势 107

.....

战胜诱发多种疾病的糖尿病

骆驼姿势 113

.....

使疲惫的肝脏重获活力

蝙蝠姿势 116

.....

控制高血压

坐躺时碰腿 123

.....

练就强健的心脏

猫变形姿势 127

.....

治疗扭曲又酸疼的腰部

放气姿势 135

.....

告别脆弱的骨骼！防止骨质疏松

三角姿势 150

.....

清洁肺部，支气管和甲状腺

查看呼吸 153

.....

沉重的肩膀！治疗臂膀痛与肩周炎

猫变形姿势 159

PART 5 瑜伽将我改变

专为女性准备的节食瑜伽 166

治疗暴饮暴食

鱼姿势 169

.....

造就美丽上半身的瑜伽

紧缩肋骨 172

.....

促进血液循环，改善皮肤状态

肩部站立姿势 175

.....

去除背部赘肉

犁耙姿势 177

.....

专为下半身肥胖女性准备

蚂蚱姿势 Salabhasana 180

专为孕妇准备

骨盆姿势 186

.....

促进孩子的成长与脑力开发

树姿势 197

蜜蜂姿势 198

.....

两人同时进行的健康瑜伽

踩脚底板 200

踩大腿 200

.....

PART 6 专为工作的人们准备

职场里能够做的瑜伽

端正姿势 210

.....

PART 7 守住纯净的身体与心灵—饮食法与断食

吃的少想多运动时该怎样吃 226

为什么要断食 230

.....

• • • • • ([收起](#))

标签

瑜伽

宋邦灏

减肥

运动理论

自然治愈

素材

评论

当当限时借阅。韩国人写的瑜伽书，从部分动作难度看，真的是零基础吗。。。我的筋拉都拉不开。。。这本最有趣的反倒是最后关于断食的内容，可作【素材】~~好严酷呀，还要不断灌肠。。。截屏保存~~

动作很多，图示清晰，不过难以坚持。

主要看了对腰部治愈的三个动作 以及节食的一些主张和做法 作为一本入门书 确实不错

书评

[零基础瑜伽入门_下载链接1](#)