

遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈



[遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈 下载链接1](#)

著者:【日】秋叶里枝

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787569904543

《遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈》全彩色印刷，配作者秋叶里枝本人珍贵照片。内容包含作者从大学

开始接触瑜伽后的心灵转变和感悟，另一部分是作者亲自示范瑜伽体式，并注重配合呼吸，利用瑜伽调

整内心的烦躁、落寞和种种不适。附赠双面超大瑜伽体式连续动作彩色挂图。

作者介绍:

(日) 秋叶里枝，日本演员，出生于日本埼玉县，目前活跃于韩国演艺圈。在日本演艺圈使用艺名为杉本瞳。2007年，从日本大学休学后到韩国发展。2013年3月25日，从日本大学商学部毕业，取得学士学位

。曾参加了韩国人气节目“美女的谈话”，并在《大酱君和纳豆女的结婚战争》等多部韩国电视剧中担任过重要角色。除了演艺工作以外，她还是一位狂热的瑜伽发烧友。

目录: 序言

我热爱瑜伽的理由...1

“Namasute”诉说的温暖...6

信息...12

单元 1

里枝，相遇瑜伽

01.通过呼吸学到的东西...16

呼吸控制法...22

呼吸法中的情感表达...24

鼻孔交替呼吸法...26

有氧呼吸法...28

圣光调息法...30

02.太阳及我们身体里的太阳...32

拜日式A...36

拜日式B...40

03.瑜伽体式及瑜伽...50

04.左右身心的东西...54

05.颜色与我...58

单元 2

7个查克拉的故事

01.第一CHAKRA红色...64

海底轮...66

山式...72

下犬式...74

战士一式...76

冲刺式...78

三角侧伸展式...80

第一CHAKRA连续动作...82

02.第二CHAKRA橘色...86

本我轮...88

三角式...94

扭转三角式...96

半脊柱扭转式...98

背部伸展式...102

单腿背部伸展式…104
第二CHAKRA连续动作…107
03.第三CHAKRA黄色…114
脐轮…116
猫式…122
猫式变形式…124
鳄鱼式…126
侧平板式…128
鹰式…130
第三CHAKRA连续动作…132
04.第四CHAKRA绿色…138
心轮…140
舞蹈式…146
半月式…148
骆驼式…152
鱼式…154
婴儿式…156
第四CHAKRA连续动作…158
05.第五CHAKRA蓝色…164
喉轮…166
平躺伸展式…172
平躺伸展腿式…176
桥式…178
犁式…180
肩立式…182
第五CHAKRA连续动作…184
06.第六CHAKRA靛蓝色…190
眉心轮…192
弓式…198
眼镜蛇式…200
单腿鸽王式…202
兔子式…206
树式…208
第六CHAKRA连续动作…210
07.第七CHAKRA紫色…218
顶轮…220
端坐深呼吸式…226
端坐低头深呼吸式…228
头倒立式…230
无空式…234
莲花式（冥想）236
第七CHAKRA连续动作…238
结尾
遇到瑜伽的我…245
我现在想说的话…249
• • • • • ([收起](#))

[遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈_下载链接1](#)

标签

瑜伽

成长

女性

随笔

生活

评论

读书#436

我受不了那种华而不实的，只是摆几个瑜伽姿势合成的书。这本书的风格很合我的胃口，是介绍秋叶里枝去法国学习瑜伽的经历。结构按照七大脉轮的顺序，介绍了7个串联序列，非常实用。瑜伽示范图也很小，但是要点与效果却突出说明，总之，是瑜伽爱好者的首选。

疗愈

遇见 瑜伽~≥~≤

[遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈_下载链接1](#)

书评

最近断续看了三本关于瑜伽的纸质书，虽然所获不多，但也要记录在册，以免像去年那样，虽然看了百余本书，但年底一查读书笔记，居然无甚所记来的好。对于个人看的纸质书而言，基本上，图书馆成为他们的唯一出处。这三本亦复如是。当

然，如此高大上的图书是不用指望社区借书机的...

[遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈_下载链接1](#)