

拉筋瑜伽物语



[拉筋瑜伽物语 下载链接1](#)

著者:羽暄

出版者:中国传媒大学

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787565701832

《拉筋瑜伽物语(附DVD光盘1张)》以可爱的插图来图解人体的六大筋,教你快速检测“筋”的健康状况。《拉筋瑜伽物语(附DVD光盘1张)》作者拥有丰富的教学经验及专业的复健医疗背景,她设计的75招拉筋动作,即使完全没有瑜伽基础的人也能轻松上手。同时,针对现代人容易患的病症及各种不良体态,分别设计出2~3招的拉筋动作,每天只需要5分钟,对症拉筋,就可以迅速改善不适症状!文中还特别收录了《拉筋QA有问必答》,可以一次性地解决你对拉筋瑜伽的所有疑惑!除此之外,随书附赠“速效拉筋教学DVD”,不仅指导你如何做出“对”的拉筋姿势,针对容易出错的地方,皆有错误的提醒及完整说明。所以,从今天开始,一起来做“拉筋瑜伽”吧!

海报:

作者介绍:

羽暄,专攻体态雕塑、疗愈瑜伽、姿势调整、特殊族群体态调整(肩周炎、高低肩、脊椎侧弯、长短脚等)、普拉提斯,著有《拉筋瑜伽物语》。

曾经是一位上班族,因过度工作而失去健康。一度患有内分泌失调、经常性的腰痛、背痛、肠胃炎,甚至因为双脚无力行走,差一点装上人工关节。四年前投入瑜伽的行列,为自己的健康找到了出口,对于瑜伽、疗愈课程、专业瑜伽、整复医学、芳香疗法有一种难以割舍的热爱。希望能让大家在愉快的心情下,用最简单的方式,唤醒生命的活力,来帮助身体重获健康。

专业资质:

加拿大Stott Pilates 垫上训练国际教练证照

Vidya Gurukul Yoga Therapy 国际疗愈瑜伽指导师执照

目录:

前言
本书六大特色拉筋瑜伽物语
作者序
一定要做拉筋瑜伽的三个理由
做拉筋瑜伽后,身体居然有了这些变化!
Chapter 1 基本观念篇
你了解“?”吗?

“筋”是什么?
就像肌肉穿着一件“紧身衣”
“筋”的六大重点分布区
背筋分布位置
背筋缩短的症状(腿麻、背痛、坐骨神经痛等)
腹筋分布位置
腹筋缩短的症状

(驼背、大腿前侧粗壮、生理痛等)
侧面筋分布位置

侧面筋缩短的症状(高低肩、骨盆歪斜、脊椎侧弯等)
扭转筋分布位置

扭转筋缩短的症状(腰酸背痛、消化不良、失眠等)
手臂前侧筋分布位置

手臂前侧筋缩短的症状(心悸、五十肩、肩膀手臂粗壮等)
手臂后侧筋分布位置

手臂后侧筋缩短的症状(妈妈手、习惯性头痛、耳鸣等)

“拉筋”与“肌肉”的密切关系
“筋缩”、“肌肉紧绷”都是病痛、老化的根源
拉筋瑜伽对人体有何帮助?六种人最需要做拉筋瑜伽
你的“筋”健康吗?

(自我检测筋的健康指数)
TEST1 臀部的柔软度 TEST2 肩膀的活动力 TEST3

手臂的伸展度 TEST4 腰的紧绷度 TEST5 脖子的僵硬度 TEST6 骨盆的歪斜度 TEST7

大腿前侧的柔软度 TEST8 大、小腿后侧的柔软度 10大拉筋动作

(简易·方便·随时随地都可以做) Chapter 2 准备动作篇

从今以后,拉开僵硬无比的“筋”吧!
你到底在“拉筋”还是“扯筋”?

(做拉筋瑜伽的三大原则)
一起愉快呼吸,做拉筋瑜伽吧!

使用辅助用具,轻松拉开“六大筋”!
用毛巾拉“六大筋”,效果更好! Chapter 3

实践应用篇
拉松僵硬的筋,迅速改善身体不适!
腰痛、腰椎病、椎间盘突出

骨盆高低不平、长短脚
五十肩、脖子紧、头痛
妈妈手、网球肘、手腕疼痛

胸闷、呼吸不顺、呼吸急促
肩胛骨膏肓痛、肩关节旋转异常
失眠、忧郁症
脊椎侧弯

小腿抽筋、脚底痛、脚跟痛
身体歪斜、高低肩
坐骨神经痛、臀部痛、容易腿麻

静脉曲张、下肢循环不良
手臂酸痛、肩膀僵硬
腰酸、久站腰痛

下肢水肿、膝盖痛、髋关节内外侧紧 消化不良、便秘
生理痛、经前症候群、经期不顺Chapter 4 日常生活篇
每天拉筋5分钟，身体自然变年轻！起床后的拉筋动作，这样做就对了！
办公室的拉筋运动，这样做就对了！身体疲劳时的拉筋动作，这样做就对了！
生理期的拉筋动作，这样做就对了！Chapter 5 有问必答篇
最想知道的拉筋问题，全部一次收录。Q1做拉筋瑜伽，腿会变粗吗？
Q2生理期期间，可以做拉筋瑜伽吗？
Q3我是个极少运动的人，也没有做过任何瑜伽，适合做拉筋瑜伽吗？
Q4脚受伤或腰受伤的时候可以做吗？Q5软筋体质的人适合做拉筋瑜伽吗？
Q6可以天天拉筋吗？拉筋的频率及时间如何调配？
Q7做拉筋瑜伽可以变瘦吗？如果经常拉筋身材会变好吗？
Q8做拉筋瑜伽会不会长不高？为何体操选手都不高呢？
Q9长久不运动的人，长跑过后隔天会产生腿部酸痛，这种状态下还可以拉筋吗？
Q10睡前做拉筋瑜伽，有助于长高吗？Q11什么样的人不适合做拉筋瑜伽？
Q12做完拉筋瑜伽的隔天身体非常酸痛，是正常的吗？可以继续拉吗？
Q13饭前还是饭后做拉筋瑜伽比较适合呢？Q14拉筋瑜伽，是不是越痛效果越好？
Q15做拉筋瑜伽的过程中，如果感觉麻麻的该怎么办？
· · · · · (收起)

[拉筋瑜伽物语 下载链接1](#)

标签

瑜伽

生活

健康

绘本

拉筋

瑜伽，可爱，简单

运动

健身

评论

刚发现其实自己一点也不健康...其实书里面最基础的姿势我都做不好...

其实很不错哦， 康复瑜伽， 办公室的朋友都可以看起啊

在读

方法不得当， 把右臂拉得疼了一周了 :(

漫画格式看的有点累， 不过拉筋概念还是蛮好的。

效果不错， 拉筋之后很舒服：)

希望改善肩膀状况

可爱的书 每天都有练习

动作设计简单实用！

照着做做很不错~

今天第一次做，动作简单容易上手。不知道坚持下去效果怎样，我只是希望在不增加体重的状态下将腰减到两尺。

加油……

真的有效果！

主要是阴瑜伽系列的一部分动作，根据部位进行了分类，入门的话可读性尚可。开头的一个概念写的很对：拉筋瑜伽是一种温和且有意识的肌肉伸展，不是扯筋。好多号称练瑜伽伤筋的，都是用力过猛不得法而已，在柔软的身体都不能生拉

前面的拉筋操还是蛮好的，看书空闲时间可以做一做，瑜伽部份只能说给了姿势，瑜伽我还是倾向于一次做一套完整的动作，惠兰瑜伽的动作编排就蛮好

我的筋呐%>_<%

很棒！插画很可爱，有助于吸引人们真正接触瑜伽，走进瑜伽，拥抱健康快乐！简单翻完，还需要长期坚持练习。

[拉筋瑜伽物语 下载链接1](#)

书评

里面很重要的一句话是：拉筋瑜伽的动作在于深长久远。
保持筋络舒展的动作维持至少3分钟才能起到拉筋的作用。并且
练习一个养生项目最重要是坚持上很久 买了这本书其实只试探性的做了一次
这样跟没做有什么区别呢 希望我能从这本书开始 好好的把瑜伽融入我的生活
从某种程度...

[拉筋瑜伽物语 下载链接1](#)