第一图书网, tushu007.com

<<28天瑜伽养生计划>>

图书基本信息

书名：<<28天瑜伽养生计划>>

13位ISBN编号：9787122028891

10位ISBN编号：7122028895

出版时间：2008-9

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平 编

页数：110

字数：200000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《28天瑜伽养生计划》由印度著名瑜伽师、著名医学专家联合指导，将纯正印度养生瑜伽体位和多年教学经验整理汇总，设计了多种维持身体健康的瑜伽解决方案。

本书介绍了80余种经过医师严格把关并且认同的瑜伽健康疗法，针对现代人最为关切的健康热点，分类详解。

内容包括“走出亚健康”养生瑜伽、“常见病”理疗瑜伽、“日常保健”调理瑜伽、“排毒理疗”经络瑜伽4大类。

本书既是初学者的入门指导书，也是瑜伽师的进阶宝典。

它帮助现代人特别是办公族消除压力、强健身心，有效提升身体自我疗病能力，重拥健康生活。

作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。
留远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astange Yoga。
作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《28

书籍目录

如何更好地使用本书：28天瑜伽养生计划表Part 1 瑜伽健康的守护神 走进瑜伽，感受最古老的智慧 练习瑜伽的好处 瑜伽练习中的宜忌Part 2 瑜伽基础入门 瑜伽的呼吸方法 腹式呼吸 胸式呼吸 完全式呼吸 热身 拜日式 指关节运动 全身舒展法 入门体位 前屈 后屈 倒立 扭转 平衡 瑜伽放松术 月亮式放松 挺尸式放松 脊柱扭转放松 脊柱放松 冥想 瑜伽练习问答Part3 绽放活力篇，走出亚健康瑜伽19式 你正处于亚健康状态吗？ 消除疲劳放松术 抗忧郁减压法 缓解失眠 消除抑郁 缓解内分泌失调 消除面色晦暗 消除食欲不振 放松腿脚 放松背部 放松肩部 放松腕部 放松颈部 改善消化功能 平衡力量Part4 防治病痛篇，常见疾病理疗30式 瑜伽对疾病的看法 颈椎病理疗 腰椎病理疗 肩周炎理疗 关节炎理疗 坐骨神经痛理疗 胃病、便秘理疗 背肩颈理疗 糖尿病理疗 疝气理疗 哮喘、肺病、气管炎理疗 心脏病理疗 偏头痛理疗 肾病、腿肿理疗 脊柱功能失调理疗 脱发理疗 鼻炎理疗Part5 日常保健篇，健康调理瑜伽16式 保护眼睛 增强免疫力 养护五脏 预防驼背 强健胸部 提高性功能 保养前列腺 保养子宫卵巢 促进血液循环Part6 排毒养生篇，经络瑜伽6式 经络瑜伽的神奇保健效果 经络养生瑜伽6式及穴位介绍 头部 胸腹部 背部 上肢 下肢 足部Part7瑜伽养生食谱 饮食养生，先来认识食物属性 形成健康的进食习惯 瑜伽养生食谱

章节摘录

插图：

媒体关注与评论

“用瑜伽保健理疗，是许多医生采用的辅助疗法，如果您正在寻找让身体摆脱亚健康的方法，请翻阅本书，走进瑜伽，享受健康。
”　　青岛大学医学院附属医院肿瘤科主任医师　硕士生导师

编辑推荐

《28天瑜伽养生计划》既是初学者的入门指导书，也是瑜伽师的进阶宝典，它帮助现代人特别是办公组消除压力，强健人心，有效提升身体自我疗病能力，重拥健康生活。

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:http://www.tushu007.com