

<<瑜伽健康法>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽健康法>>

13位ISBN编号：9787506441827

10位ISBN编号：7506441829

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：林晓海

页数：119

字数：70000

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>

## <<瑜伽健康法>>

### 内容概要

本书针对现代都市人的生活方式，设计了多种保证身体健康的瑜伽解决方案，如17项日常保健的随身体式、15项改善都市亚健康状态的体式、27项防治常见病症的体式；对每一种体式都以图解的形式介绍了瑜伽体位的步骤、特色功效及为初学者调整难度的方法。可使现代都市人有针对性地练习瑜伽，从而更加健康地生活。

## <<瑜伽健康法>>

### 作者简介

林晓海，资深瑜伽导师，印席甘地瑜伽学院在华唯一中方授课老师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的编排与设计开发，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲教师，国内专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏

## &lt;&lt;瑜伽健康法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 Discover健康瑜伽 瑜伽的形、意、气 正确的姿势塑造健康的身体 瑜伽呼吸法是怎样促进健康的 瑜伽冥想对心理健康的调试 瑜伽体位法与健康 独特的瑜伽清洁法 瑜伽生活方式与健康 瑜伽饮食方式与健康 为瑜伽健康法准备好道具 选择合适的瑜伽服与瑜伽垫 怎样选择一名合格的瑜伽教练 初学瑜伽必须要知道的 练习瑜伽常见的10大错误姿势 适合每个人的健康瑜伽运动

第二章 瑜伽17项日常保健随身式 健脑 手臂伸展式 健眼 眼睛保健功 强健胸部 弓箭式 强健肺部 骆驼式 强健腹部 V字式 预防驼背 小狗式 强健肾脏 眼镜蛇式 强健肝脏 半莲花 单腿背部伸展式 提高性功能 双腿背部伸展式 前列腺保养 坐角式 强健腿部 战士第二式 强健膝盖 榻式 子宫卵巢保养 猫伸展式 孕产妇保健 蹲式 活化肩颈 风吹树式 净化血液 肩倒立式 抵抗空气污染 涅梯法

第三章 瑜伽15式 改善都市亚健康状态 疲劳 增延脊柱伸展式 神经衰弱 轮式 精神抑郁 母胎契合法 焦虑 大契合法 失眠 蝗虫式 口臭 狮子第二式 耳鸣 蛇击式 内分泌失调 眼镜蛇扭动式 食欲不振 半蝗虫式 宿醉 瑜伽式呼吸法 女性虚冷 虎式 脱发白发 头倒立式 面容憔悴 三角伸展式 记忆力减退 凝视眉心契合法 便秘 鸭行式

第四章 瑜伽27式 防治常见病症 咳嗽 牛面式 鼻塞 双角式 感冒 狮子第一式 支气管炎 花环式 头痛偏头痛 犁式 咽喉不适 拱背伸腿式 哮喘 铲斗式 扁桃腺炎 狗伸展式 腰痛 幻椅式 背痛 蜥蜴式 坐骨神经痛 神猴哈努曼式 预防中风 蝴蝶式 肠胃炎 船式 肠胃胀气 放气式 腹泻 灌肠法 消化不良 钻石坐 胃及十二指肠溃疡 单腿背部伸展式 阑尾炎 桥式 高血压低血压 英雄式 心脏病 仰卧放松功 痔疮 弓式 糖尿病 脊柱扭动式 痛风 门闩式 贫血 倒箭式 胃下垂 收腹收束法 静脉曲张 鱼式 月经不调 圣哲玛里琪第一式附录1 用穴位疗法辅助瑜伽健康法附录2 健康名穴全攻略

## <<瑜伽健康法>>

### 编辑推荐

《瑜伽健康法》朋友，或许你曾为如何健身发愁，或为生活琐事困扰，或对烦嚣的城市生活产生倦意，或者在追寻一种梦幻的人生境界……那么请不要犹豫，快加入瑜伽练习的行列吧，这里有属于你的——一片纯净的天空。

瑜伽可使身处都市生活的人们，获得一份清静、自然、舒心的感受，它能帮助放松紧张的神经，消除抑郁的情绪，给予自信、坚强、轻柔，使之在锻炼的同时获得深层次的放松。

练习瑜伽，你的整个身体——从皮肤到骨头，从头顶到脚底，从生理到精神都会从中受益。

<<瑜伽健康法>>

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>