

<<瑜伽理疗自学全书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽理疗自学全书>>

13位ISBN编号：9787506449694

10位ISBN编号：7506449692

出版时间：2008-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：林小平，双福 编著

页数：95

字数：73000

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>

<<瑜伽理疗自学全书>>

内容概要

《瑜伽理疗自学全书》中精选60余种经过医师严格把关并认同的瑜伽组合复健疗法。帮助办公族、久坐族、电脑族、中老年人、肢体灵活度不佳者，有针对性地练习瑜伽，提升自身自愈能力，重拥健康生活。

书中体位既有单人的动作，也有适合双人一同练习的瑜伽，大部分都简单易学，有些要运用一点技巧，是在家也可以DIY的瑜伽健康宝典，也是瑜伽师的进阶宝典。

合理的瑜伽体位组合，使理疗更简单、更直接、更实用。

<<瑜伽理疗自学全书>>

作者简介

林小平：著名瑜伽连锁机构“U+瑜伽”教学总监，毕业于青岛大学。跟随多位国际瑜伽上师修习瑜伽，曾远赴印度Rishikesh追溯纯正印度瑜伽精髓，获得瑜伽精神导师Kalidas的高度认可赞赏，获颁瑜伽导师swami资格。

<<瑜伽理疗自学全书>>

书籍目录

如何更好地使用本书Part 1 初识瑜伽理疗 Test, 你的身体发出健康警报了吗 它们偷走了我们的健康 什么是理疗 瑜伽的神奇理疗功效 发现身体的能量中心 让理理事半功倍的关键词Part 2 和瑜伽一起, 向健康出发 练习瑜伽前的准备 瑜伽的呼吸方法 拜日式 瑜伽放松术 瑜伽冥想与保健Part 3 10分钟, 理疗瑜伽简单学 针对久坐族 预防驼背 骆驼式 幻椅式 腰椎病理疗 猫伸展式 蛇伸展式变式 坐骨神经痛理疗 神猴哈努曼式 前伸展式 半月式 腿脚肿胀理疗 单腿交换伸展式 鸽王式 针对电脑族 消除眼睛干涩 眼睛保健功 消除颈部酸痛 牛面式 直角式 消除肩部酸痛 新月式 风吹树式 坐立山式 消除背部酸痛 战士一式 拱背抬腿式 消除腕部酸痛 细臂式 手指运动操 针对面容憔悴和晦暗 消除面容憔悴 三角伸展式 双角式 滋养秀发 双角式变式 美兔式 针对局部肥胖 腰腹 加强侧伸展 下半身摇动式 臀腿 轮式 针对精神压力 消除精神疲劳紧张 莲花坐 犁式 消除忧郁失眠 增延脊柱伸展式 全蝗虫式 集中注意力, 精神一整天 树式 战士三式 针对经常感冒、抵抗力差 提高免疫力 桥式 肩倒立式 呼吸道疾病理疗 圣哲玛里琪第式 狮子式 针对消化系统问题 养护胃肠道 船式 消除便秘 鸭行式 花环式 针对“三高”威胁 糖尿病理疗 脊柱扭动式 拉弓式 高血压理疗 月亮呼吸法 针对“性福”隐忧 纠正子宫下垂 虎式 消除月经失调 蛇击式 眼镜蛇扭动式 保养子宫、卵巢 束角式 英雄式Part 4 双人理疗瑜伽——更轻松, 更添乐趣 双人毗湿奴式 单腿前屈脊柱扭转 鸵鸟式变式 双人幻椅式 双人背部放松术 伏蝴蝶式 双人侧伸展式 比翼双飞 顶峰式+轮式 猫伸展式变式Part 5 养生饮食与瑜伽理疗 食物是最好的医药 瑜伽师推荐的日常食材附录: 瑜伽练习Q & A

<<瑜伽理疗自学全书>>

章节摘录

插图：Part 1 初识瑜伽理疗Test，你的身体发出健康警报了吗作为迈向健康的第一步，了解自己身体的状态是十分重要的。

虽然我们无法由身体外部观察体内的状态，但可以从生活中一些不经意的动作和习惯来了解。

首先自我检查一下身体是否已发出健康警报？

然后思考如何练习瑜伽，才能让理理事半功倍。

从最近的一次调查来看，目前我国白领约有70%处于亚健康状态，其中约60%是35岁以下的白领。

所以作为高危人群，白领应及时、有效地调试紧张和疲劳的心理，避免身心过度劳累。

亚健康是指处于健康和疾病两者之间的一种状态，即肌体内出现某些功能紊乱，但未影响到正常工作，虽在身体、心理上无疾病，但主观上却有诸多不适的症状表现和心理体验。

它们偷走了我们的健康人们追逐时尚，享受着现代生活的新鲜、便捷，却往往忽略其背后的健康隐患

。一项针对20—40岁都市人群的调查显示，现代都市人中有42%经常腰酸背痛，35%记忆力明显减退，21%脾气暴躁，而这些都与不健康的生活方式、时尚生活的误区等息息相关。

网络生活VS计算机综合征每天面对计算机工作超过3小时，晚上回家依然上网聊天。

健康隐患：美国一项科学研究表明，82.4%的计算机用户罹患计算机视觉综合征（CVS）。

眼睛干涩、胀痛、视力下降、玻璃体混浊已成为电脑族的通病，严重者则视网膜脱落，甚至失明。

除此以外，颈椎病、肩背疼痛、鼠标手、内分泌失调、肌肤暗沉和老化等也是电脑族常有的问题。

长期工作和生活于计算机的辐射下，还会对人体生殖系统造成损害，男性的睾丸内生精细胞会发生异常，女性的卵细胞基因也易增加突变的机会。

<<瑜伽理疗自学全书>>

编辑推荐

缺乏运动？

久坐？

面容憔悴肤色暗淡？

精神紧张？

局部肥胖？

担心“三高”问题？

“性福”隐忧？

经常应酬，消化不良……请翻开《瑜伽理疗自学全书》，寻找重拾健康与美丽的钥匙吧！

单人理疗，让你远离病痛，美丽身心；双人理疗，让你在瑜伽中升华感情；60余种经过医师严格把关并认同的瑜伽组合复健疗法帮你消除压力，强健身心，祛病理疗。

让我们在生活中感受自己的存在，在情绪中营造平静与良善，让瑜伽帮助你创造身心平衡，释放每一日积累的焦虑与疲惫，回归到本我初心，重拾生命的和谐！

<<瑜伽理疗自学全书>>

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>