第一图书网, tushu007.com

# <<舞：瑜美人 伽心情>>

## 图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

# <<舞：瑜美人 伽心情>>

## 内容概要

对于传授女性瑜伽，我总有无法言喻的热爱。
瑜伽之于女性，就如香茗之于茶点。
品茶的时候少了精致的甜点，总嫌不够优雅。
女性如果不修习瑜伽，也让人觉得可惜。
二者相得益彰，不可或缺，只有彼此补充才会愈发完美。
　修习瑜伽，合适而自在。
另一方面，它又拥有强大的变革力量。
凡事最怕只有三分钟热度，练习瑜伽关键是要坚持，日复一日，不被“重复”所吓倒，坚持到底就是胜利。
每天练习10或15分钟，或者是每隔几天就练上1个小时。
你会感觉到自己越来越高了，越来越挺拔了，也越来越健康了；你会留意到呼吸的节奏变得更加平稳了；你可能还会感受到，一种奋发激扬的全新态度从心底涌出来，越来越多地呈现在你的日常生活中；你会明白情绪平和了，小事乃至大事都不再像从前那样轻易地左右你的情绪。
　在本书中，身为女人的你，可以得到最简单可行而又最方便有效的瑜伽指导。
瑜伽，如你所知，是一门古老的艺术和科学，通过各种各样的动作训练，平而沉稳的呼吸练习和空旷安宁的静思冥想，给你的机体、头脑和精神带来健康和愉悦的变化。
修习瑜伽的人都有这样的感觉：神经完全地放松，压力得以释放，外表与内心的成长与进步不可小视。
我们女性可借瑜伽拨开纷纷扰扰的迷雾，认识并再现最真实的自我。
　　女人是感性的动物，对于精神的需要永远要比对物质来得更强烈更有期望，多年传习瑜伽的经历让我感到，瑜伽直抵女性需求的核心。
我们需要感受衩爱被翔，于是瑜伽培养了自重自爱；我们需要有安全感，于是瑜伽让女人明白安全感其实就蛰伏在自己的内心，等着被唤醒；我们需要感受充实，于瑜伽着重开发自身的潜力，从而获得自我实现。
我相信，你全由衷地发现《舞·瑜美人 伽心情》是一座宝藏，里面蕴藏着你所意想不到的至美至真的财富，而这些是你一生也享用不尽的。
　　详细演示动作的全过程，让你轻松自如地掌握动作的要领。
饮食、运动、生活等良方，让你生活得更加浪漫更加悠闲。
瑜伽小故事，涉及女性的方方面面，给你有益的启示和鼓舞。

## 作者简介

沙克塔·高尔·卡尔萨，是经验丰富的瑜伽导师，以其亲切，幽默，富于感染力的教学风格而闻名遐迩。
她万其擅长针对儿童与女性的生理结构与心理特质设计相应的瑜伽课程，为他们在寻求健康的道路上指明方向。

# <<舞：瑜美人 伽心情>>

## 书籍目录

爱在瑜伽的日子——作者自序 循序渐进自清心——本书简介 迈入瑜伽的殿堂 手印呼吸与冥想——基础知识 运动在美时美刻——瑜伽热身 适时的才是合适的——女子个性瑜伽 轻舞飞扬好滋味 最美的容颜是心灵——再现青春 听到花儿开放的声音——放松心情 坚持，所以有奇迹——神奇的治疗 你张扬着你的美——无限生命力 如诗如歌如行吟——轻松到底 平衡自在女人心 情绪代潮期 每月生理期 女性更年期 乳房保健期 让爱伴你直到永远 一生一世一自我——精神自立 恐惧怨怼随风去——直面恐慌 两情缱绻相依依——爱的力量 此时此刻你最美——分娩准备 人生从此更完整——初为人母 岁月了无痕 美丽是女人一生的功课 尽情地活在当下 索引 相关资源

## 编辑推荐

巴尔扎克的手杖上刻着：我在摧毁一切障碍。
而我的手杖上则是：一切障碍都在摧毁我。
——卡夫卡　　F.卡夫卡：（Franz Kafka 1883～1924）是欧洲著名的表现主义作家，其作品大都用变形荒诞的形象和象征直觉的手法，表现被充满敌意的社会环境所包围的孤立、绝望的个人。
成为席卷欧洲的“现代人的困惑”的集中体现，并在欧洲掀起了一阵又一阵的“卡夫卡热”。
法国作家、哲学家加谬说：“基本的双重意义就是卡夫卡的秘密之所在。
要想理解荒谬作品，必须清点一下这些悖谬手法。
”

第一图书网, tushu007.com



## 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