

<<减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546401577

10位ISBN编号：7546401577

出版时间：2010-3

出版时间：成都时代

作者：景丽

页数：91

字数：90000

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>

## <<减压瑜伽>>

### 前言

现代社会带给人们的除了繁荣、富足和大量的替代人类劳作的科技产物之外，就是生活的重负、工作的压力以及沉重的心理负担。

虽说适度的压力是一种“生活的调节剂”，但过度的压力则会引起身体的不适。

当遭遇压力而无法缓解时，人们可能会出现心跳加速、呼吸困难以及胸部疼痛等现象。

新的研究证明，心理压力可使人血压升高，压迫心脏的冠状动脉，使之产生痉挛，增加血中不良物质含量，造成血凝块。

日积月累，会导致冠状动脉硬化与心肌衰弱。

而对那些动脉中本来已有堵塞或曾有过心脏病的人，心理压力所导致的后果便是其发病率比其他人高出2至3倍。

聪明人懂得如何消除压力，习练瑜伽是减压的最好方法。

这套景丽减压瑜伽通过各种舒缓、温和的姿势将您的心理、身体和呼吸结合在一起，使身体变得稳定、放松，同时排除一切杂念，放松大脑，释放压力和紧张情绪，使身心合一，产生平衡和安宁，使心灵更易产生反思、直觉、灵感和创造意识。

所以，聪明的白领们，不要在现代化快节奏的漩涡里苦苦挣扎了，把您每天长吁短叹的时间拿来练习瑜伽吧，您马上就会生机勃勃、精神焕发了！

不过要记得，练习瑜伽要有恒心，必须坚持下去哦！

## <<减压瑜伽>>

### 内容概要

亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军国家级全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽。

减压瑜伽35式：瞬间帮你疏解身体、心理压力减压、塑身双效合一。

全面缓解身体高压：治愈失眠、头痛、烦躁、焦虑、腰酸、背痛、肌肤干涩……

通过各种舒缓、温和的姿势把心理、身体和呼吸结合在一起只要你每天抽出一点点时间练习，便可以全面疏解身体重压和紧张，排除一切杂念，放松大脑长期坚持，让你重新找到最佳精神状态，重塑健康活力徒手的瑜伽动作，简易速成的体位法，坐、站、仰、躺，随时随地都可以进行。

立即放松身体的瑜伽姿势！

休息式、婴孩式、调息法、俯卧式、完全休息&呼吸法

每天3分钟，立刻回复零压力

全面塑造健美体形，打造健康体魄。

速效减压35式！缓解疲劳、头痛、失眠、视力下降、肌肤干涩、浑身酸涩……立即放轻松身体瑜伽体立法。

呼吸、冥想、大休息法！

## <<减压瑜伽>>

### 作者简介

景丽，国际Yoga Pilates导师，IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师，亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练，国际Fisas有氧教练和健身教练认证，IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证，Les Milles专业教练、瑜伽导师认证，国家体育总局普拉提斯教练认证，世界技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能冠军，获“国家级全能运动健将”称号，亚太区健身小姐冠军。

## <<减压瑜伽>>

### 书籍目录

#### PART1 轻轻松松 赶走压力

1. 什么是压力?
2. 受压后的情绪信号
3. 受压后的行为变化
4. 瑜伽是一套抗拒压力的程序

#### PART2 放松您的身体

1. 放松技巧
2. 身体放松
3. 心理放松

#### PART3 减压瑜伽36式, 换您健康

1. 拜日式连续动作
2. 瑜伽放松
3. 轻松减压
4. 赶走疲劳
5. 远离头痛
6. 失眠不再有
7. 视力困扰不再有
8. 改善体质虚弱
9. 告别肌肤干涩
10. 消除肩僵颈痛
11. 消除腰酸背痛
12. 预防甲状腺亢进

#### PART4 景丽邮箱

练习瑜伽心得

<<减压瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<减压瑜伽>>

编辑推荐

《减压瑜伽:舒心消疲100分》：中国瑜伽第一品牌，百万畅销\*奇迹见证，亚洲第一YOGA美人景丽打造，亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军，国家级全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽。

<<减压瑜伽>>

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>