

<<瑜伽，拯救你的脊椎！>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽，拯救你的脊椎！>>

13位ISBN编号：9787563369539

10位ISBN编号：7563369538

出版时间：2008-1

出版时间：广西师大

作者：陈玉芬

页数：182

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，拯救你的脊椎！>>

### 内容概要

这本《瑜伽，拯救你的脊椎！》突出了脊椎对人体健康的极端重要性，它特别针对现代人在日常生活中因不良姿态造成脊椎的损伤和变形，由此产生的各种病症，设计安排了不同的瑜伽动作。书中有详细的演示图例和简洁的说明文字，是一本很有实用价值的健康生活类图书。

<<瑜伽，拯救你的脊椎！>>

书籍目录

录作者序本书使用说明壹 唤醒身体的自愈力脊椎是人体自愈力的关键脊椎是支撑身体的主梁造成脊椎歪斜的原因有哪些脊椎歪斜容易产生的病症你知道脊椎歪斜会发胖吗检测脊椎DIY你的脊椎属于哪一类型预防脊椎歪斜——端正的姿势预防脊椎歪斜——生活中的提醒贰 脊椎保健两部曲维护脊椎——先要学会瑜伽呼吸丹田呼吸法横膈膜呼吸法两肋呼吸法上肺部呼吸法风箱式呼吸法循环呼吸法维护脊椎——休息与放松是关键敷眼摊尸式按腹摊尸式完全摊尸式辅器摊尸式叁 整脊瑜伽保健操利用整脊瑜伽操来创造健康暖身护脊法宝强化颈椎 消除不适强化胸椎 消除不适强化腰椎 消除不适强化骶椎与尾椎 消除不适肆 练完瑜伽后的放松动作练完瑜伽后的放松动作摊尸式放松深呼吸式放松婴儿休息式放松娃娃休息式放松

<<瑜伽，拯救你的脊椎！>>

编辑推荐

《瑜伽,拯救你的脊椎!》将通过瑜伽运动,来刺激脊椎反射区,唤醒身体自愈力,帮助练习者活化身体机能、强化内在器官。

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>