第一图书网, tushu007.com

<<轻瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<轻瑜伽>>

13位ISBN编号：9787801885364

10位ISBN编号：7801885368

出版时间：2005-9

出版时间：现代出版社

作者：Michelle Chow

页数：120

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

内容概要

属于你的…… 简单容易执行，适合初学者的瑜伽动作，加上身心调和与情绪锻炼的周计划，这是一本你梦寐以求的生活瑜伽书。
你面临的…… 我们常常都希望自己活得更健康，拥有更多正确的能量，但却总因为生活积习难改，无法将新生活计划持续下去。
而生活中的毒素，包括身体所摄取的化学物质、环境的污染与嘈杂、情绪的压力与心理的苦闷与彷徨，只会不断累积在我们的躯体之中，于是身心滞淤，志气消磨，生活也变得越来越苦闷。
轻瑜伽：7天纯净身心灵，只要7天，你就可以得到身心下面的回馈，包括情绪的平和、身体的清爽，以及对自己的重新认识。
你想要的…… 你希望过得更好，更清楚自己走过的路，更明白未来的方向，懂得如何与人相处，也知道怎样与自己沟通。
你将得到…… 《轻瑜伽7天纯净身心灵》计划，从如何建立你与瑜伽的关系，到呼吸、暖身等基础步骤，加上身心情绪的锻炼，使得你身体越来越轻松，心情也越来越轻盈，开始思考光明美好的事情，开始学习表达自己，也聆听别人的话语。

书籍目录

7天纯净身心灵 “ 轻瑜伽 ” 新生活哲学 我适合练习瑜伽吗？
 帮助我持续7天的秘密 学习瑜伽呼吸法 锻炼前静心暖身第一天 补充能量 今天要冲刷体内污垢，并帮你招来善缘 蝗虫式 蛇式 脚伸展式第二天 弹性训练 今天要深入清洁五脏六腑，并协助你柔软身心 基础坐姿脊椎扭转 头颈运动 坐姿前弯第三天 释放训练 今天要让自己轻松，并且开始学会卸下重担，踢开烦闷情绪 向下狗式 鱼式 弓式第四天 活化身心 今天要减少毒素进入身体，并且保持一整天的活力与冲劲 狗望月式 进阶坐姿脊椎扭转 拜日式第五天 立定志向 今天要学会安静与倾听，并且开始珍惜你的未来 桥式 树式 背立式第六天 身心焕然 今天要开始创造属于你自己的好运气 跪后弯式 战士伸展式 蝴蝶式第七天 宁静致远 今天的练习要全方位地让你拥有不同的感官体验 犁式 完美体态羽量级的轻瑜伽

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘[弹性训练]　今天是你的身心灵纯净课程的第二天，在身体的锻炼上，你将会学习看似简单实则困难的3个动作，包括放松头部的头颈运动、扭转按摩体侧的基础坐姿脊椎扭转，以及伸长按摩背部的坐姿前弯。
　今天的身体功课：让身体有弹性　大部分的时间，我们的身体都处于被挤压中，例如使用电脑时，让肩、颈控制在一个很内缩的范围里；坐在办公桌前，让脚一定要弯曲在某个空、司内。
身体弓着一整天，眼睛只盯着正前方一公尺不到的屏幕，久而久之，你会发现自己的身体僵硬了。
　因此，今天的身体锻炼，就是要让僵硬的身体软化。
先软化头颈，然后通过脊椎的扭转与伸长，来唤醒它的生命力。
今天的饮食功课：吃更多的蔬菜水果　第一天的功课是补充身体中的水，今天的功课就是调整你体内的火。
　所谓的火，就是热能，当你体内的热能不协调的时候，你便会感到不舒服，例如烦、闷、躁、郁等，因此味地控制热量并不见得是正确的事情，应该做的是调配饮食习惯。
　如果你是肉食性动物，请你今天试着多吃点蔬菜水果；如果你本身已经是蔬果的高摄取群，那么请你今天学着搭配不同颜色的蔬果，以求各种营养白勺均衡。
　如果你今天多吃了蔬菜水果，饮食中自然就会少些肉类与人工饮料，加上多喝水的习惯，很快地，你的身体就会被洗刷一新，情绪上也会因身体清爽而不易烦躁。
　今天的情绪功课：记得说对不起　今天请你勇敢地说出：对不起。
　现代人凡事讲自我，越来越骄傲与以自我为中心，加上社会混乱，每个人都会披上自我保护的外衣，因此在路上跟别人小小的擦撞，工作上点点不如意等，任何小事都会引发冲突。
　这些冲突小至白眼，大至争执动手，总以不愉快结束，惹了肚子气。
　其实如果一开始就有人为这些无心的小事道歉，那么也就不会有后续的情绪了。
　所以今天如果你不小心踩到别人的脚，撞了人，弄脏别人的东西，甚至说了 出口就后悔的话，请你马上勇敢地说对不起。
无论对方的反应如何，至少你做了最基本的道歉，进行了你心灵姿态上的弹性调整。
P28-29

媒体关注与评论

书评轻剂量，轻松做，轻心盈！
瑜伽轻一点，生活轻松点！
青鸟瑜伽董事长高光勃，权威推荐！
换个角度爱你自己，最适合居家练习的运动计划，初学者的最佳入门指南！
　简单，易做，快速，强效！
最时尚的运动，超惊人的效果！
美丽塑身秘技，健身球全新体验！
健身球轻松帮你解决腰、腹、臀、腿的困扰！
随时随地在家运动，雕塑完美好身材。

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