

<<瑜伽四季排毒养生全书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽四季排毒养生全书>>

13位ISBN编号：9787802515963

10位ISBN编号：7802515963

出版时间：2010-11

出版时间：金城

作者：张梅

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>

## <<瑜伽四季排毒养生全书>>

### 内容概要

本书是一套适合中国人练习的瑜伽课程，国内首创四季排毒养生瑜伽，结合中医养生智慧，配合每个季节的特点，科学排列相应的体位练习方法，使人体更加充分地顺应四季的变化，达到排毒养生的目的。

长期练习，对改善体质、失眠、头痛、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有很好的作用。

## <<瑜伽四季排毒养生全书>>

### 作者简介

张梅，1991年练习瑜伽，留学印度；2005年毕业于印度kai valyadhama.G.S.瑜伽研究学院，“四季养生”瑜伽创始人，张梅瑜伽馆创办者，搜狐公司健康管理顾问，《健与美》瑜伽体式解析专栏作者，多家瑜伽机构的教学指导及课程研发负责人，第一、第二届中国国际健身大会瑜伽体位法大赛总决赛评委，中国国际健身大会国际瑜伽交流会主讲导师，编排并拍摄初、中级瑜伽教程，担任《健康瑜伽》、《经典瑜伽》编委。

曾与《好管家》、《好主妇》、《体线》、《竞报》、《北京电视台》等媒体合作。  
全国十大最具有人气瑜伽导师。

## <<瑜伽四季排毒养生全书>>

### 书籍目录

本书的基础：哈他瑜伽的排毒法本书的精髓：四季养生智慧及四季排毒法part 1 瑜伽与中医：“无毒一身轻”离我们有多远part 2 瑜伽四季排毒养生智慧——春part 3 瑜伽四季排毒养生智慧——夏part 4 瑜伽四季排毒养生智慧——秋part 5 瑜伽四季排毒养生智慧——冬part 6 瑜伽健康排毒饮食观part 7 瑜伽从头到脚自我保健方案part 8 瑜伽减痛疗法part 9 瑜伽慢性疲劳综合症疗法后记 学习四季排毒养生瑜伽，步入健康生活

## <<瑜伽四季排毒养生全书>>

### 章节摘录

插图：通过学习瑜伽四季排毒养生的体式 and 知识，我们会发现瑜伽与生活的联系很紧密，一些简单的体式在日常生活中随时可以练习，常用瑜伽调息法呼吸，并随着季节的变化调整身心，使人与自然和谐相处。

我们可把每一个动作都看作是在做体式，把每一次的呼吸都当成调息，把每一个想法都当作是冥想的种子，这样瑜伽的本意“连接”，就会将内在真实的自我与现实生活结合成一个整体。

瑜伽呼吸法有很多种，但易于融入生活中的还是腹式呼吸，因为腹式呼吸与胸式呼吸一样简单易行，只要掌握好呼吸方法后，慢慢养成习惯，不需要下意识去做呼吸练习也可以自然地做腹式呼吸。

这样，使我们的肺部呼吸更彻底，肺部较为强烈的运动同时也按摩了腹部器官，使内脏更加健康。

瑜伽中其它的呼吸方法和呼吸控制法（即调息法）可在专门的瑜伽练习时间里练习。

也可抽出三五分钟放下手头儿的事，来几次呼吸法练习，可以让你感受的呼吸带给自己的惊喜。

清晨刚起床和晚间临睡前都是练习调息的最佳时间段，都可选择一种呼吸控制法，来练习调息。

清晨空腹状态的第一杯水百利而无一害。

可以是白开水、淡蜂蜜水、淡盐水等，均能起到清理肠胃、排毒养颜的作用，让你的一整天有个清爽的开始。

经常面对电脑的办公一族或经常开车的有车一族等等，常做做瑜伽眼睛保健功，将对保护我们的视力大有裨益。

你也可以这样做：伸出你的食指，把手臂伸直，用心注视你的指尖，慢慢把指尖靠向你的脸，越来越近，直到鼻子前，然后，慢慢将臂伸直，如此反复。

<<瑜伽四季排毒养生全书>>

编辑推荐

《瑜伽四季排毒养生全书》送高品质DVD光盘100分钟瑜伽四季养生全课程。  
最具人气瑜伽导师完美演绎，“四季养生瑜伽”创始人精心呈现，《健与美》瑜伽体式解析专栏作者

<<瑜伽四季排毒养生全书>>

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>