

<<时尚瑜伽完全手册>>

图书基本信息

书名：<<时尚瑜伽完全手册>>

13位ISBN编号：9787500473121

10位ISBN编号：7500473125

出版时间：2009-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：何洁

页数：100

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>

## <<时尚瑜伽完全手册>>

### 内容概要

感谢瑜伽给我的身体和命运带来惊喜的改变。

在1993年首次接触这古老、智慧文化的同时，就像是上天帮助迷失方向的我找到了健康生活的方向，给我醒悟身心带来了最好的礼物。

在经过一段练习后，发现困扰我很多年的偏头痛居然在不知不觉中好了，感觉非常的神奇，开始学习和研究，希望这古老而宝贵的礼物让更多的人受益。

在这些年教授瑜伽的过程中，我惊喜地看到很多的学员在坚持练习中慢慢地消除疲劳和逐渐改变身体的不良姿态，也非常开心他们跟我诉说身体的改变和对我的谢意。

希望瑜伽能让更多的人受益，把瑜伽融入生活中。

感谢这些年我的学员朋友们对我的支持和信任，感谢所有支持我的朋友和家人！

让我们仔细倾听身体的声音，把背道而驰的身心真正融合起来：“心若改变，态度会跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生跟着改变；在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐，认真、快乐地活在当下。

”

## <<时尚瑜伽完全手册>>

### 作者简介

何洁，灵慧瑜伽创始人，国际著名高级瑜伽师。

早年受教于瑜伽大师张慧兰的得意弟子彼得·陈；1995年东渡日本，入顶级瑜伽大师藤本惠幸门下修炼；1998年创立灵慧瑜伽，并申请了相应知识产权。

2001年，入著名的韩国瑜伽生命学院进一步修炼提高。

2002年在新加坡卡玛学院学习研究

## <<时尚瑜伽完全手册>>

### 书籍目录

第一章 美容瑜伽 女人篇 一 缓解皱纹让脸部轮廓更加清晰的瑜伽 二 让脸部红润的瑜伽  
三 消除脖子皱褶的瑜伽 四 挺拔胸部的瑜伽 五 去除胳膊多余脂肪的瑜伽 六 去除后背多余  
脂肪的瑜伽 七 翘臀的瑜伽 八 美腿的瑜伽 九 美丽的瑜伽站姿 男人篇 一 防治脱发和  
秃顶的瑜伽 二 去除啤酒肚的瑜伽 三 消除背痛的瑜伽 四 提高性功能的瑜伽 五 平衡身  
心的瑜伽 六 强化心脏的瑜伽 第二章 瑜伽的一天 上午 一 清晨的苏醒瑜伽 二 瑜伽早餐  
三 上班路上的瑜伽 四 等车时的瑜伽 五 公交车上的瑜伽 六 自驾车时的瑜伽 七 激发  
潜能的办公室瑜伽 八 镇定情绪清除心理疲劳的办公室瑜伽 九 缓解脖子疲劳的办公室瑜伽  
十 防治腱鞘炎鼠标手的办公室瑜伽 十一 消除眼睛疲劳的办公室瑜伽 中午 办公室的午睡  
瑜伽 下午 一 启动身体能量的办公室瑜伽 二 全面提升身体能量的办公室瑜伽 晚上 一  
瑜伽的晚餐 二 看电视时在客厅做的瑜伽 三 晚饭积食，在床上做的瑜伽 四 睡前的床上瑜  
伽 五 克服失眠，消除紧张的睡前瑜伽 第三章 应急瑜伽 一 紧张的工作就要开始，你的压力太大  
(情绪紧张的时候) 二 谈判就要开始，你还心烦意乱(心情抑郁的时候) 三 晚宴就要开始，你  
还花容无色 四 缓解眼疲劳的瑜伽 五 解除酒醉的瑜伽 六 解除便秘的瑜伽 七 预防感冒的瑜伽  
八 预防高血压的瑜伽 九 防治糖尿病的瑜伽 十 防治痛经和月经不调的瑜伽 十一 防治关节疼痛的  
瑜伽

## <<时尚瑜伽完全手册>>

### 章节摘录

插图：第一章 美容瑜伽瑜伽箴言据说，女人和男人不同。

女人是为了感受世界而生。

男人是为了创造世界而生。

汉字中的“女”字盘腿而坐。

汉字中的“男”字，却是田里的劳力。

让我们用瑜伽的姿势，使女人更加优雅，使男人更加有力量。

女人篇一 缓解皱纹让脸部轮廓更加清晰的瑜伽狮子式这个姿势能消除我们脸上的皱纹，使整个脸部肌肉得到锻炼，收紧脸部轮廓。

做法：1.按基本莲花座坐着，双手掌心放在前面地板上，并把手指指向前方。

## <<时尚瑜伽完全手册>>

### 编辑推荐

《时尚瑜伽完全手册》由中国社会科学出版社出版。

<<时尚瑜伽完全手册>>

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>