

<<我的瑜伽课>>

图书基本信息

书名：<<我的瑜伽课>>

13位ISBN编号：9787503242434

10位ISBN编号：7503242434

出版时间：2011-9

出版时间：中国旅游出版社

作者：莫雷特

页数：156

译者：徐小微

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>

<<我的瑜伽课>>

内容概要

《我的瑜伽课》并不是教程书，而是根据你身体的各种小状况来对症下药逐一解决的实用书，相对枯燥的教程和课程，显得更轻松更活泼也更具艺术感。

克莉丝汀·坎帕尼亚克-莫雷特的治疗性瑜伽，主要治疗各种紊乱，大多数与日常生活的压力或者不适有关。

找出你的问题所在并且查看推荐的体式，亘古以降，人类、动物和植物开发出了一些缓解疼痛和治疗疾病的手段。

呼吸对于任何生命都是一项不可或缺的功能，而在瑜伽中，它是最关键的题之一。

《我的瑜伽课》很适合现在都市生活的年轻人，还有孕妇老人运动员，能找到适合自己的体式更能找到原因。

呼吸是关键，主要治疗各种紊乱，与日常生活的压力或者不适有关。

《我的瑜伽课》轻松诙谐，配图可爱，适应各类人群阅读。

<<我的瑜伽课>>

作者简介

克莉丝汀·坎帕尼亚克-莫雷特童年时代在越南接触到了瑜伽。回到法国后，她先是学习艺术，但对瑜伽的兴趣让她逐渐转向了瑜伽教学。她前往印度，跟随众多不同的瑜伽士继续自己的修行。1974年，她遇到了斋普尔国家瑜伽治疗与研究中心（拉基斯坦）的创始人，宗师安难安难（Swami Anandanand），这让她最终走上了与阿育吠陀哲学密不可分的治疗性瑜伽的道路。在尊重这种印度古老传统的同时，她对一种延续几千年的生活艺术进行了合理化调整，使之适应西方人的身体、心理和生活方式。多年以来，她在企业界活动，来把瑜伽普及到每一个人。她主要治疗各种紊乱，后者大多数时间与日常生活的压力或者不适有关。在教课过程中，她还接触到具有不同问题的人士（青少年，孕妇，老年人，运动员……）。她的著作包括海豚出版社出版的《用瑜伽预防和治疗》（2005）和《瑜伽与自我评估》（2008）。

<<我的瑜伽课>>

书籍目录

第一部分：瑜伽的基本原则

瑜伽是什么？

意识是什么？

构成我们身体的五个元素

体质是什么？

呼吸是什么？

呼吸器官

呼吸术

清洁节奏

5种基本呼吸

舒适坐姿

好的姿态

体式 and 反体式

第二部分：瑜伽对于日常疼痛的好处

循环

血液循环器官

醒来时有时会头痛？

课后经常头痛？

痛经？

晕车？

呼吸问题

呼吸系统

鼻子堵塞和慢性感冒？

鼻窦炎和头痛？

能量和生命力

起床困难？

没精打采并总是觉得很累？

消化

消化机制

早上经常恶心？

经常便秘？

<<我的瑜伽课>>

经常肚子痛？

早饭之后犯困？

背痛

脊柱的位置

背包太重和背痛？

脊柱前凸和背痛？

脊柱后凸和背痛？

脊柱侧凸和背痛？

总是颈痛？

颈部太紧张？

全神贯注

忘记复习过的功课？

很难全神贯注？

焦虑考试前的恐慌？

因为焦虑而陷入瘫痪？

自我控制

好斗，为什么？

一个快速平静下来的小窍门？

缺乏毅力？

睡眠

很难入睡？

无法再次入睡？

眼睛痛

屏幕和眼睛痛？

运动疼痛 踢足球后膝盖疼？

滑雪和容易受伤的踝骨？

网球和背痛？

<<我的瑜伽课>>

上瘾

暴食症患者？

禁止吸烟？

我做到了！

电脑上瘾者？

第三部分：冥想

冥想是什么？

词汇表

索引

了解更多

致谢

图片

海报

<<我的瑜伽课>>

章节摘录

版权页：插图

<<我的瑜伽课>>

编辑推荐

《我的瑜伽课》由中国旅游出版社出版。

<<我的瑜伽课>>

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>