

<<床上瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<床上瑜伽>>

13位ISBN编号：9787508609652

10位ISBN编号：7508609654

出版时间：2007-11

出版时间：中信出版社

作者：爱德华·威尔加

页数：141

译者：李华

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>

<<床上瑜伽>>

内容概要

尽管本书中所介绍的瑜伽姿势比较温和，几乎适合人人练习，但是作者和出版社仍然希望，读者要先了解自己的身体限度，以便做这些姿势的日寸候不至于伤到自己。

像制订其他的运动健身计划一样，开始这些瑜伽练习之前应先征得医生的同意。

如果你总是感到下背部疼痛，那么在家自行练习幕币中瑜伽姿势之前，一定要先向医生或者向已经取得专业资格的瑜伽教练咨询。

如累身体状况允许，而且你也决定要开始练这种瑜伽，那么在练习时就要特别留心自己的脊椎状况。练习时，你可以在膝下垫一条卷起的毯子或用几个靠枕来调整下背部的感觉，这样做对于所

<<床上瑜伽>>

作者简介

爱德华·威尔加，毕业于耶鲁大学，是多才多艺的作家、导演和纽约知名的瑜伽老师。他将导演和瑜伽师的两种职业完美地结合在一起，出版了一系列畅销的瑜伽书和DVD。

《床上瑜伽》被翻译成了7种语言，其光碟在亚马逊网站健康类DVD排名第一。

作者在其三个涉及的领域中广结硕果，有很丰富的瑜伽教练经验，目前任教于纽约“欢笑莲花瑜伽中心”。

在西奈山的“健康瑜伽专业研讨会”中教授课程，并在“瑜伽人生”和“每周瑜伽”帮助身体僵硬的人练习瑜伽。

他的学生上至70多岁的老人，下至小学生，还有孕妇、重病人等。

<<床上瑜伽>>

书籍目录

声明序言致谢前言第一部分 晨间瑜伽：鼓舞你的晨光序曲跟着动作转动身体日出时的伸展扭身与舒气早餐式屈身早晨的摇动闹钟的摇摆放松头部接受未知事物肩膀画圈让心情飞扬醒来的转身轻松地开始一天小茶壶般的伸展早晨的榨汁机阳光的庆祝咆哮的狮子火焰般的呼吸咖啡杯的冥想第二部分 午间瑜伽：睡个午觉 通往涅槃使打盹有效的诀窍第三部分 晚间瑜伽：放松地进入梦乡转换到睡眠模式自我放松的扭转放松与恢复像婴儿般的姿势漂往梦乡夜神的伸展倒立放松的姿势睡前的俯身净

<<床上瑜伽>>

编辑推荐

床上瑜伽，净化头脑、身体、心灵，化解沉积在身体里的负面能量。

瑜伽是舒缓日益增大的压力的极好的修身方式之一。

不必上课，人人都能练习的床上瑜伽，只要有简单的姿势与冥想，通过呼吸和适当的运动，就能让你的身心放松，神清气爽，充满活力地迎接新的一天。

<<床上瑜伽>>

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>