

<<健康身体解压YOGA>>

图书基本信息

书名：<<健康身体解压YOGA>>

13位ISBN编号：9787509004050

10位ISBN编号：7509004055

出版时间：2008.12

出版时间：当代世界出版社

作者：莹娜

页数：178

字数：50000

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>

<<健康身体解压YOGA>>

前言

光点——在文明的天际线下，足以灿亮这整座城的，不是太阳，不是霓虹，而是心的光点。

你通常会在一天的什么时候“发现”自己？

我指的是，在忙碌的一天里，你要工作、要沟通、要生气、要抱怨，当然我非常希望你也雀跃、快乐，然后进入梦乡……那你通常在什么时候“发现”自己——在那种很平静的状态下，跟自己说说话，听听自己心里面的声音……你听见了、发现了，甚至还像对一个心爱的孩子那样，轻轻地抚慰他。你每天有没有花一点点时间发现自己呢？

<<健康身体解压YOGA>>

内容概要

不自觉压力体质、深度压力体质、躁郁型体质、忧郁型体质是现代文明人的四大类文明体质，针对四种体质，学习可以排压的四套奇妙瑜伽法！

不需要折叠身体，不需要表演特技，我们要的是健康，是身心安定——简单，易学，安全，同样有效！

这就是堂瑜伽所要传达的理念。

<<健康身体解压YOGA>>

作者简介

1986年，堂娜以当红新人之姿发行首张专辑《告别临界》、演出了第一部电视连续剧《还君明珠》，并跨足大银幕。

两年后，她荣获日本CBS / SONY亚洲国际新人歌唱比赛冠军，开启进军国际歌坛之门。

在唱片方面，堂娜的专辑也都有良好的成绩，

《自由》更创造四十万张佳绩。

外型出众、气质特殊的她，备受片商与广告商的青睐，主演多部连续剧与广告。

虽然演艺工作成绩闪亮，堂娜的身体状况并不佳，尤其是十年前的一场大车祸，使她全身骨头碎裂，内脏移位。

就算疼痛难忍，她还是不以药物，而坚持以超强意志力熬过。

极度繁忙的演艺工作与伴随而来的压力，使她过度透支精神和体力，甲状腺失调的问题也出现了，然后，忧郁症接踵而来了。

因为朋友的介绍，堂娜开始接触瑜伽，并且发现身体机能陆续恢复了：除了身体越来越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深层观想，她更认识自己，感受到前所未有的平静与幸福。

刚开始，堂娜没有想过要教学，只是因为许多朋友都觉得“瑜伽”超难，所以她以亲身经验，将瑜伽融合学过十几年的动禅和有氧，用深入浅出的方式让他们练习，很快地让大家发现瑜伽的益处。

从喜悦自用，到开始幸福分享；跟随堂娜一起接触YOGA的世界，让生命有个漂亮新开始。

<<健康身体解压YOGA>>

书籍目录

前言
重要提醒
第一种 不自觉压力体质
站姿腹式呼吸
除秽式
站立祈祷手式
鹭式
向上伸展平衡式
安全下降式
坐姿呼吸式
第二种 深度压力体质
站姿腹式呼吸
孔雀式
绕肩式
海浪式
椅子式
向上伸展平衡式
安全下降式
祈祷式
第三种 躁郁型力体质
站姿腹式呼吸
跨并式
大数式
站立扭转三角式四十度
安全下降式
兔子式
祈祷式
坐姿呼吸式
第四种 忧郁型体质
勇士跪坐呼吸式
原地踏步式
勇士式
向上伸展平衡式
安全下降式
足弓式
跪姿臀背肌式
狮子式
勇士跪坐呼吸式
结语

<<健康身体解压YOGA>>

章节摘录

插图：

<<健康身体解压YOGA>>

编辑推荐

《莹娜:健康身体解压YOGA》是瑜伽女王·莹娜，最新代表作冠军口碑！
全亚洲销售50万本，《莹娜:健康身体解压YOGA》作者莹娜亲身讲解示范每一个动作，音乐家张培圣
针对四种体质的血液循环与脉轮运转，特别制作原创愈疗音乐！
在都市的钢筋水泥中，帮助您找到心的光点！
找回“身心适应环境的能力”。
在都市森林中，享受YOGA假期，跟随莹娜，发现自己的文明体质。

<<健康身体解压YOGA>>

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>