

<<排毒减压养生瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<排毒减压养生瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533539542

10位ISBN编号：7533539540

出版时间：2012-4

出版时间：福建科技出版社

作者：林静

页数：240

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>

## <<排毒减压养生瑜伽>>

### 内容概要

在繁重的生活和工作中，如果想要获得更多的竞争机会，那么自己就一定要时时刻刻保持充足的精力和体力。

但随着年龄的增加，身不随心的情况也时常使我们感到疲劳。

瑜伽这种发源于古印度的健身运动，能对人的身心进行彻底洗涤，在经过专业、系统、长期的训练后，我们不但可以获得健康的身体，还可以挑战自己的身体极限。

普通人并不需要进行如此刻苦的练习，不过通过适当的瑜伽运动可以使你越来越健康，获得足够的动力和精力。

## <<排毒减压养生瑜伽>>

### 作者简介

林静：高级瑜伽教练。  
启蒙于资深瑜伽导师陈蕙，曾赴印度瑜伽圣地瑞诗凯诗、德里、德哈顿深造，系统学习阿育吠陀养生学、艾扬格瑜伽，并从瑜恒瑜伽学院毕业。  
融合瑜伽各流派精华及中国传统道家养生知识，在课程编排及教学上形成独有风格。

## <<排毒减压养生瑜伽>>

### 书籍目录

#### PART1 让自己成为不生病的人

- 测试你的体内年龄
- 人为什么会生病
- 压力和人体健康的关系
- 受压后的情绪信号转变
- 无压生活下人体的自我修复能力

#### PART2 神奇的排毒减压瑜伽

- 提高身体功能的瑜伽
- 排毒减压瑜伽的功效
- 轻瑜伽生活减压进行时
- 瑜伽姿势对腺体的影响
- 关于瑜伽的Q&A

#### PART3 恢复机体活力的瑜伽食物法则

- 健康的瑜伽饮水
- 瑜伽的素食主义
- 均衡的膳食宝塔
- 促进肠胃蠕动
- 便秘会影响自身的健康
- 提高免疫力的食物推荐
- 正确认识瑜伽饮食
- 让身体清静的断食法则

#### PART4 调节身体的排毒减压瑜伽

- 舒缓的深呼吸
- 呼吸法练习
- 腿脚与股关节的放松
- 腹部与背部的放松
- 肩与腕部的放松
- 颈部与面部的放松
- 加速体内能量循环的减压瑜伽
- 心、肝、脾、肺、肾减压瑜伽
- 日常保养第一选择——拜日式
- 淋巴系统排毒减压瑜伽
- 消化系统排毒减压瑜伽

#### PART5 出现症状的排毒减压瑜伽

- 手脚冰凉
- 眼部疲劳
- 颈部疼痛
- 关节疼痛
- 肩酸
- 腰痛
- 胃痛
- 头痛
- 疲劳
- 浮肿
- 便秘

## <<排毒减压养生瑜伽>>

失眠

腹泻

压力过大

痛经

经前精神紧张

月经不调

皮肤粗糙

消化不良

内分泌及代谢系统紊乱

### PART6 时时刻刻排毒减压瑜伽

唤醒身体的起床瑜伽

公交车、地铁上的瑜伽

户外午休后的瑜伽

防止鼠标手的手部瑜伽

办公室的午休瑜伽

防治静脉曲张的腿部瑜伽

办公椅上的舒压瑜伽

对抗下午疲劳的瑜伽

看电视时的瑜伽

获得优质睡眠的瑜伽

<<排毒减压养生瑜伽>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<排毒减压养生瑜伽>>

### 编辑推荐

《排毒减压养生瑜伽》编辑推荐：瑜伽是一种生活，瑜伽是一种态度。  
洗涤心灵，净化机体，享受愉悦瑜伽生活！  
简单易行的体位法练习，瑜伽呼吸调控与冥想，YOGA 开始美丽健康人生。

<<排毒减压养生瑜伽>>

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>