

<<排毒养颜瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<排毒养颜瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535761361

10位ISBN编号：7535761364

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技

作者：郭健

页数：117

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>

## <<排毒养颜瑜伽>>

### 前言

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。

1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。

几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。

由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。

我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解。而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。

我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！

于是我决定要做一件事。就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。

1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。

传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间。

瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。

我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。

在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求.....疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变.....疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生.....总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界.通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具.把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融八到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

## <<排毒养颜瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽排毒是个新的排毒保养方法，它相比药物排毒更健康。

人体自身的排毒系统会在瑜伽的练习中得到完善，锻炼我们的肌肤，增强血液循环，使紊乱的新陈代谢得以恢复。

与此同时，还能净化心灵，使美丽由心开始。

本书介绍了排毒养颜瑜伽的各种组合，让练习者体会真正的美丽是心灵与身体的合一，如青莲一样安然自制。

在练习中通过对呼吸的调整与控制，让身体吸入更多新鲜的养分，排除体内的浊气与毒素，使你拥有靓丽的肌肤和健康的身体，让你由内而外焕发青春的光彩。

<<排毒养颜瑜伽>>

作者简介

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。

郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。  
20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领军

<<排毒养颜瑜伽>>

书籍目录

PART 1 瑜伽排毒, 健康养颜 认识人体毒素 排出毒素, 还你健康容颜 瑜伽排毒养颜的功效 为瑜伽排毒做准备 在一呼一吸间排毒养颜PART 2 排毒养颜冥想坐姿 简易坐 金刚坐 英雄坐 半莲花式PART 3 肝脏排毒瑜伽10式 眼睛保健功 直角式 三角侧伸展式 壮美式 半鱼王式 眼镜蛇式 海豚式 上犬式与下犬式 直角转动式 剪子式PART 4 肾脏排毒瑜伽11式 身躯转动一式 坐角式 虎式 圣哲玛里琪第一式 桥式 斜式 滑翔式 加强穗式 变型猫式 简易风吹树式 V式PART 5 肺脏排毒瑜伽12式 双角式 骆驼式 猴王式 敦煌式 前伸展式 全蝗虫式 天线式 简易云雀式 固肩式 半莲花树式 伸展手腕平衡式 泵式呼吸PART 6 脾脏排毒瑜伽12式 三角伸展转体式 鸭行式 猫伸展式 船式 炮弹式 加强抱膝式 变化三角式 加强扭转式 侧抬腿式 鸳鸯扭转式 仰卧屈腿转体式 钟摆式PART 6 心脏排毒瑜伽11式 面部保健功 吹笛子式 铲斗式 兔子式 犁式 肩倒立式 鱼式 加强牛面式 腰后仰式 半骆驼式 鸳鸯式

<<排毒养颜瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<排毒养颜瑜伽>>

编辑推荐

《排毒养颜瑜伽》：由内至外，排除毒素，焕发健康自然美！  
中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐。  
如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。  
——郭健随书附赠大容量光盘，真人示范如亲临高级瑜伽会所。

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>