

<<简易减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<简易减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538143065

10位ISBN编号：7538143068

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：绵本彰

页数：149

字数：216000

译者：张军

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>

## <<简易减压瑜伽>>

### 内容概要

如果想健康地、精神饱满地度过每一天，就必须做到充分放松自己的精神和身体。

但这对现代女性放松自己的精神和身体。

但这对现代女性来说是非常困难的。

每天面对的辛苦工作和那些越来越多的难以排解的压力，都会极度地膨胀，进而侵蚀女性的身心健康

。本书在保持瑜伽原有的最佳效果的基础上，对具有5000多年历史的瑜伽进行了符合现代特点的重新编排。

向您介绍无论是谁都可轻松做到的，利用瑜伽进行身心放松的方法。

这就是所谓的“简易减压瑜伽”。

本书是对1997年出版发行的《高整植物神经的康复方法。

一书的改版，使其变得易于实践和通俗易懂。

最近出现了瑜伽热，很多人对瑜伽产生了浓厚的兴趣，真心希望您能通过阅读此书对瑜伽所具有的神奇康复效果有一个较深刻的了解。

## <<简易减压瑜伽>>

### 作者简介

绵本，日本瑜伽冥想协会总教官。

1970年出生。

他从神户大学系统工程学专业毕业后，赴印度研修瑜伽和生命科学。

回国后，开始从事瑜伽的指导工作。

另外，还在洛杉和伦敦等地学习精力瑜伽，2003年在东京银座开设日本首家精力瑜伽专门学校。现在除了在该校担任

<<简易减压瑜伽>>

书籍目录

前言 如何使自己的身体更健康、精神更饱满第1章 利用简易减压瑜伽改善那些令人烦恼的症状和身心的失常状态 利用简易减压瑜伽来休养生息 如果长期持续愤怒、悲伤、不安等精神状态,那么身体就会出现各种不的现象 能够放松身体、放松精神、使身心健康的简易减压瑜伽 压力程度检查及图表 压力程度的检查结果第2章 让我们开始吧!出现以睛症状时,可立刻显现效果的简易减压瑜伽的练习程序 简易减压瑜伽练习程序的进行方法 眼部疲劳时 肩部严重酸胀时 苦于头痛时 难以解除腰痛时 因痛经而烦恼时 食欲不振时 持续便秘时 肌肤粗糙、不好上妆时 苦于手脚冰凉时 失眠时 疲劳感难以消除时 烦躁时 倦怠无力时 芳香疗法及用品的采购第3章 柔软僵化的肌肉,促进血液循环的身体简易减压减压瑜伽 调节身体的技巧 按压穴位的技巧 调节身体的技巧 简易减压瑜伽的技巧 腿脚与股关节的放松方法 腹部与背部的放松方法 肩与腕部的放松方法 颈部与面部的放松方法 采购用于消遣放松的CD第4章 能够缓解紧张,舒缓情绪的精神简易减压瑜伽 调节精神是有顺序的 利用舒缓的深呼吸使自己变得神清气爽 呼吸法练习的进行方法 充分调节身体,使感觉轻松、畅快 感觉练习的进行方法·1 .....第5章 利用五感简易减压瑜伽,提高全身机能作者简介

<<简易减压瑜伽>>

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>