

<<百分魔体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<百分魔体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538143119

10位ISBN编号：7538143114

出版时间：2005-1

出版时间：杨丽菁 辽宁科技出版社 (2005-01出版)

作者：杨丽菁

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>

<<百分魔体瑜伽>>

内容概要

瑜伽其实饮食很多的动作，这些动作和医院里帮助肢体受伤的病所从事的“康复运动”有许多相同之处。

当人们在进行康复运动的过程中，会让身体自动产生一种“自我修复”的功能，进而对一些轻微的宿疾所产生的病痛，发挥“自我治疗”的功效。

丽菁采用“瑜伽运动”的方式来进行人体治疗，瑜伽运动中的某些动作和观念，与现今医学在康复方面所提倡的“核心康复”的主张有相通之处，再加上有“雕塑身体曲线”的功用，就更令学习者动容，进而详加参照书中的描述来进行“魔体瑜伽”。

丽菁以前因工作的关系，造成许多运动伤害和病痛，勤练瑜伽帮她改善了这些困扰其很久的问题，我常说“身病”还需“身药”医，这就是“主动治疗”的概念。

瑜伽的好处在这本书上都说明得非常详细，如果读者有兴趣，可以照着书中的指示，一步步地去做，但是在这里有一点要提醒读者：若您现在身上真的有一些病痛，想依赖瑜伽去改善症状，可千万不要贸然地直接去练瑜伽，应先寻求正式的医疗机构，经过医生的诊断及许可，再用瑜伽的动作去治疗您的病症，否则很有可能事与愿违。

<<百分魔体瑜伽>>

书籍目录

序什么是青春养生操瑜伽所必需的器材什么是百分魔体瑜伽瑜伽动作之始 拜日式上段瑜伽动作 福神脸 机械臂 反握手式 反祈祷式 反祈祷式 前仰式中段瑜伽动作 反仰式 人面狮身 美人扭转 眼镜蛇 肠胃功能操下段瑜伽动作 超人 侧拍脚操 桥式 犁锄式 鱼式 弓式全身瑜伽动作 海狗式 站立平衡式 大树式瑜伽动作之终 仰卧式结语上班族伸展操 腰部舒缓 全身舒缓手指按摩技法丽菁青春配方养生饮食

<<百分魔体瑜伽>>

章节摘录

插图

<<百分魔体瑜伽>>

编辑推荐

瑜伽其实饮食很多的动作，这些动作和医院里帮助肢体受伤的病所从事的“康复运动”有许多相同之处。

当人们在进行康复运动的过程中，会让身体自动产生一种“自我修复”的功能，进而对一些轻微的宿疾所产生的病痛，发挥“自我治疗”的功效。

丽菁采用“瑜伽运动”的方式来进行人体治疗，瑜伽运动中的某些动作和观念，与现今医学在康复方面所提倡的“核心康复”的主张有相通之处，再加上有“雕塑身体曲线”的功用，就更令学习者动容，进而详加参照书中的描述来进行“魔体瑜伽”。

丽菁以前因工作的关系，造成许多运动伤害和病痛，勤练瑜伽帮她改善了这些困扰其很久的问题，我常说“身病”还需“身药”医，这就是“主动治疗”的概念。

瑜伽的好处在这本书上都说明得非常详细，如果读者有兴趣，可以照着书中的指示，一步步地去做，但是在这里有一点要提醒读者：若您现在身上真的有一些病痛，想依赖瑜伽去改善症状，可千万不要贸然地直接去练瑜伽，应先寻求正式的医疗机构，经过医生的诊断及许可，再用瑜伽的动作去治疗您的病症，否则很有可能事与愿违。

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>