第一图书网, tushu007.com

<<清心瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<清心瑜伽>>

13位ISBN编号：9787540653323

10位ISBN编号：7540653329

出版时间：2004-1

出版时间：广东教育出版社

作者：林敏

页数：120

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。
在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，认真、快乐地活在当下。
享受瑜伽·享受生命！
真诚地希望在《清心瑜伽》的伴随下，你可以在都市的喧哗下沉淀烦杂的情绪，在清澄的纯净的旋律的环绕之中，细细品味生活的美好滋味和沉静的幸福感觉，你的生命从此奏出最有生命力的篇章。
林敏介绍的是现在全世界最为流行的哈达（HATHA）瑜伽，是最自然、最简单的瑜伽体系，是心灵和肢体美妙结合的瑜伽。
你可以顺着书中的思路去感受一天中四个不同时段的瑜伽练习，也可以根据自己的需要来选择练习。
相信你一定能从每一次深长的呼吸、轻盈的舒展和心灵的自省中释放身心的疲惫和烦恼，你会惊叹瑜伽古老、灿烂的文化给现代人留下的如此无与伦比的精心和美丽。
林敏渴望传达的是——人人都可以练习瑜伽，不管你从事何种职业，不管你年龄有多大。
瑜伽是自我身心健康的绝佳锻炼方式。
《清心瑜伽》倡导纯净、自然、健康、快乐的生活方式。

<<清心瑜伽>>

书籍目录

前言第1章 瑜伽什么是瑜伽？
哈达瑜伽——美体瑜伽关于紧张和放松瑜伽练习的注意事项第2章 瑜伽呼吸瑜伽呼吸——吸取生命之气怎样正确地呼吸瑜伽姿势练习中的呼吸美容呼唤法第3章 瑜伽姿势瑜伽姿势的作用和影响正确、科学地练习瑜伽姿势一天中的瑜伽塑形健身计划清晨的伸展十二式——令人容光焕发中午的塑身十六式——令人增强精力黄昏的伸展十四式——令人缓解疲劳睡前的放松八式——令人轻松入睡第4章 静思与冥想瑜伽冥想瑜伽冥想“十二原则”四种最佳冥想法第5章 瑜伽饮食改变不良的饮食习惯怎样调整饮食习惯现代人的瑜伽生活方式亲历瑜伽编辑寄语

第一图书网, tushu007.com

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