

<<简瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<简瑜伽>>

13位ISBN编号：9787540746056

10位ISBN编号：754074605X

出版时间：2009-8

出版时间：漓江

作者：范京广

页数：143

字数：60000

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>

## <<简瑜伽>>

### 内容概要

作者通过12位职业女性的真实故事，向读者详细介绍了功效卓著的39个经典瑜伽体式，并告诉身为职业女性的你：身体出现了何种状况，需要何种瑜伽练习。

需要多长时间能够恢复到何种程度。

本书还告诉你，练习瑜伽真的不是什么难事，它时刻贯穿于日常生活，是实用、有效的治疗法。同时。

练习瑜伽让我们保持身心宁静，追求健康和安宁，从而唤起内在的能量。

作者简介

范京广

第一位环球瑜伽传播使者

NOKIA全球总裁瑜伽讲师

清华大学女子学堂指定瑜伽讲师

北京青鸟健身中心首席瑜伽教练

中国首位五星级私人瑜伽教练

健身瑜伽、经络瑜伽两大体系创始人

第53届世界小姐中国总决赛形体指导

## &lt;&lt;简瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

一、让你挺拔、向上——勇敢的战士式 挺胸抬头让你优雅自信 战士第一式 战士第二式  
 牛面式 骆驼式二、让身体舒展开——清晨5分钟增强精力 晨练给你精力充沛的一天 增强精  
 力功 展臂功 顶天功三、你的肩、颈健康吗？  
 ——颈部的运动 从颈椎病患者到瑜伽教练 颈椎的运动 肩关节的运动四、解决腰背疼痛——  
 脊柱扭转式 让扭伤的腰椎神奇复原的秘密 三角伸展式 三角转动式 坐姿脊柱扭转式  
 躺位脊柱扭转式 狗伸展式五、专门针对精力不集中——简易的平衡练习 克服精力不集中的秘诀  
 树式 鸟王式 舞蹈式 单脚撑地式六、调节内分泌——屈展练习 告别每月疼痛，让你  
 绽放微笑 束角式 山式 榻式 犁式 鱼式 猫伸展式七、控制情绪——深呼吸 其  
 实你可以更平和 腹式呼吸 胸式呼吸 清凉调息功 交替呼吸法八、提高“性”福指数—  
 —微妙会阴收束法 做一个“性”福的妻子 会阴收束法 半桥功 蛇伸展式九、解决失眠的  
 困扰——轻松的瑜伽休息术 健康好眠赢得最佳工作状态 双腿背部伸展式 前伸展式 瑜伽  
 休息术 心灵超脱功十、不便启齿的便秘与痔疮——悄悄进行的提肛契合法 告别难以启齿的秘密  
 肩倒立式 提肛契合法十一、全面舒展身体——神奇的拜日式 水上芭蕾女孩的完美世界  
 拜日式十二、面对一切问题一绝妙的头倒立 一招全面解决身体问题 头倒立式附录：常用穴位表

## &lt;&lt;简瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、让你挺拔、向上——勇敢的战士式挺胸抬头让你优雅自信女人都希望自己个子高挑、气质优雅，其实良好的体态才是关键！

试想一个女人如果长期弓着背、含着胸，又如何谈得上气质优雅呢？

身高1.76米的章小姐并不是模特，她是工作在高楼里的一名普通文职人员，上进的章小姐，个子高，梦想更高；所以，像北京许多白领一样，她的业余时间几乎全部用来充电了！

章小姐是我的新学员，练习瑜伽还不到1年。

我们这位高挑的章小姐却有个不良习惯，每每进出瑜伽房总是低着头、含着胸。

出于我的职业道德，我不会轻易地直接指出任何学员的不良问题，只能在恰当的时候，委婉地提醒她。

时机来了！

这天，一身粉红的章真是漂亮至极！

快要下课时，我绕到章身边，轻凑在她耳边，由衷地赞美：“你今天的粉红色好美、好漂亮！”

章的眼睛顿时发亮，对我美美地笑了，课后，其他学员都纷纷离开了，章慢慢地收着瑜伽垫，“肯定是在等我！”

我想。

操房后，章和我并排坐下来，慢慢聊了起来。

我们从着装聊到化妆，又讲到女人的气质、仪态，最后说到了含胸的问题，那是中学时代造成的。

生长于南方的她，初一时个头直线上升，长到了1.70米，这种让身边的女孩羡慕不已的身高，却让一览众山小的章觉得浑身难受。

长得太高的章整日像“向日葵熟了，低下了头”似的，她不光低着头，还含着胸！

## <<简瑜伽>>

### 媒体关注与评论

《简瑜伽:解决身心困惑的39个经典体式》将为您呈现解决身心困惑的39个经典体式：勇敢的战士式，让你挺拔、向上；清晨5分钟增强精力，让身体舒展开；颈部的运动，获得肩、颈健康；脊柱扭转式，解决腰背疼痛；简易平衡法，针对你的精力不集中；屈展练习，调理内分泌；用深呼吸来控制情绪  
.....

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>