

<<图解瑜伽健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽健康宝典>>

13位ISBN编号：9787543948426

10位ISBN编号：7543948427

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技文献

作者：牛林敬

页数：298

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>

## <<图解瑜伽健康宝典>>

### 内容概要

《图解瑜伽健康宝典》收录了大众最受欢迎的塑身与健身瑜伽体位，配以近1000幅精美图片、详细的要领解说，完美的编排设计，为不同水平的练习者提供了最直观的学习指导。读者按书练习之后能使爱美女性，消除赘肉，拥有“魔鬼”身材；夫妻或情侣，增进感情，保鲜幸福婚姻；父母和孩子，交流更融洽，体格更强壮；幸福准妈妈，孕程更完美，胎儿更健康；疾病患者，祛病与养生，健康永相伴！

## <<图解瑜伽健康宝典>>

### 书籍目录

基本常识：揭开瑜伽的美丽面纱练习瑜伽的益处瑜伽能缓解人体压力瑜伽能带给人们快乐瑜伽是最有效的减肥塑身方法瑜伽能够打造年轻、优雅的身体瑜伽对生殖系统有保健作用瑜伽能让身体摆脱部分疾病的困扰瑜伽能够增强人的意志力、平衡力及专注度远离瑜伽练习的九个误区误区一：把跳健身操当瑜伽的热身动作误区二：瑜伽只适合女性练习误区三：练完瑜伽就洗澡误区四：自己在家练习误区五：只有身体柔软的人才适合练习误区六：练习不出汗效果就不好误区七：人人都适合练瑜伽误区八：练瑜伽需要吃素误区九：成人练瑜伽可以增长身高练习瑜伽的物质准备瑜伽服瑜伽垫瑜伽砖瑜伽带瑜伽专用练习椅瑜伽音乐干净毛巾瑜伽球精油瑜伽练习十一大黄金法则练习瑜伽之前要进行热身运动根据身体状况选择相应的瑜伽体位练习瑜伽的时间及时段练习瑜伽的场地要求对于瑜伽体位不必过于追求完美注意把握瑜伽练习的程度练习瑜伽一定要注重呼吸练习瑜伽后1小时再进食瑜伽结束后要尽量放松高温季节练习瑜伽时的注意事项瑜伽练习要持之以恒瑜伽调息与冥想调息是瑜伽练习者不可跳跃的步骤瑜伽腹式呼吸瑜伽胸式呼吸.....瑜伽瘦身美体：让你拥有“魔鬼”身材瑜伽美容减压：让你的生活更精彩生活中的瑜伽：让全家乐开怀瑜伽保健祛病：让健康与你常相随

## <<图解瑜伽健康宝典>>

### 章节摘录

版权页：插图：现代人的生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，人的压力也越来越大，尽管并非所有的压力都是有害的。

然而，当那些生理上、精神上的压力已经远远超出正常人的承受能力和适应程度时，我们就会感到不适。

瑜伽练习能让我们的身体从这些压力症状中解脱出来。

在进行瑜伽练习时。

适度的深呼吸能缓解压力造成的胸闷气短，它还能帮助练习者达到或保持一种宁静、祥和的状态，因为呼吸与情绪、大脑状态紧密相关。

瑜伽的一些灵活性训练能防止或缓和肌肉的紧张等，对人体的帮助很大。

许多练习过瑜伽的人都快乐地描述：瑜伽让人安静下来，不再心浮气躁。

当心境平和、知足的时候，就会对美好的事物更为敏感。

一片绿油油的草地、一朵流动的白云，都能给他带来由衷的喜悦。

而更多的快乐则来源于瑜伽的神奇，它甚至会改变你为人处世的观念。

让你不再像以前那样为不顺眼的人或事心烦，不再钻入自设的牛角尖，换个角度看问题，真的是海阔天空。

<<图解瑜伽健康宝典>>

编辑推荐

《图解瑜伽健康宝典》：你想提升自己的气质吗？

你想拥有S体形吗？

你想让心灵平静、享受幸福吗？

你想摆脱疾病、获得健康吗？

你想让自己年轻十岁、激情四射吗？

你想掌握瑜伽，轻松在家练吗？

瑜伽一日一练，让你拥有私人教练！

简单，一周轻松入门，一月成为瑜伽高手。

直观，一招一式一图，瑜伽练习同步教练。

全面，美容美体塑身，健康养生祛病减压。

详尽，逐步分解示范，动作准确突出要点。

<<图解瑜伽健康宝典>>

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>