

<<活力瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<活力瑜伽>>

13位ISBN编号：9787562148616

10位ISBN编号：7562148619

出版时间：2010-3

出版时间：西南师范大学出版社

作者：李嘉

页数：79

字数：128000

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>

## <<活力瑜伽>>

### 内容概要

活力瑜伽源自传统的哈他瑜伽，是一种活泼的动态练习。在练习过程中，流畅的体式配合特殊的呼吸方法，身体会产生极大的热量，毒素和代谢废物会随着汗水排出体外。血液能得到更好的净化，人体经络也能得以疏通；减肥塑型的效果显著，整个人也会思维清晰、精力充沛，焕发出智性的光辉。活力瑜伽健体养生正风靡全球女性。

定数与变数：直面发胖、酸痛、焦虑、发困、易感冒、寒冷体质等活力危机。东方养生智慧为您揭秘生命的活力周期。

体制测试：阿育吠陀养生学32项测试判定您的体质类型，针对不同体质设计的练习、食疗方法更安全高效，练习效果更显著。

瑜伽智慧解“困”有方：瑜伽呼吸控制法战胜晨困，驱除晨僵，横扫春困和假日综合症。

食物中的活力法则：酸、甜、苦、辣、甜、涩，六味的温热寒凉；不同季节，不同环境，不同体质选择正确的食物来调养身心、纤体美颜。

## <<活力瑜伽>>

### 作者简介

李嘉，西南大学体育学院专业教师，Patanjali Yoga Study Center(帕坦伽利瑜伽研究中心)中国培训部资深导师，运动训练学硕士，国家一级运动员，国家一级健美操教练，曾多次在国内比赛中获奖。  
研修于印度KALVALYADHAMA(凯瓦雅达哈玛)瑜伽学院，从事瑜伽教学与推广十余年，总结多年的教学经验，编写了该套瑜伽图书，旨在与更多女性分享健康、美丽、愉悦与自信的心得。

## <<活力瑜伽>>

### 书籍目录

#### Part One 定数与变数看清生命的活力周期

第一节 活力的定数

第二节 活力的变数

第三节 形气骨肉透露生命的厚度

第四节 指甲反映气血的盈亏

#### Part Two 拯救活力进行曲

第一节 活力瑜伽——流畅的快板

第二节 流动的热度——活力生发之源

第三节 体质测试——活力四射的通行证

#### Part Three 会馆级活力瑜伽课程

第一节 瑜伽智慧解“困”有方

小动作战胜晨困 / 一呼一吸解春困 / 呼吸操横扫假日综合症

第二节 体式套路减肥排毒焕发精神

向太阳致敬A式 / 向太阳致敬B式 / 手抓脚趾前屈伸展式 / 三角式 / 三角侧伸展式 / 单腿站立前展式 / 背部前屈伸展坐式 / 斜板式 / 单腿背部伸展式 / 桥式 / 锁腿式 / 轮式 / 仰卧鳄鱼扭转式 / 大放松

#### Part Four 阿育吠陀养生智慧食物中的活力法则

第一节 温热寒凉身体喜欢是正道

第二节 时地人选择食物有玄机

第三节 断食排毒完全攻略

## <<活力瑜伽>>

### 编辑推荐

在《活力瑜伽》的指导下练习瑜伽，学习如何保持外在和内在的年轻和健康。

《活力瑜伽》会向你展示如何完成有助于预防和减轻成年后病症的不同姿势。

在练习过程中，流畅的体式配合特殊的呼吸方法，身体会产生极大的热量，毒素和代谢废物会随着汗水排出体外。

血液能得到更好的净化，人体经络也能得以疏通；减肥塑型的效果显著，整个人也会思维清晰、精力充沛，焕发出智性的光辉。

活力瑜伽健体养生正风靡全球女性。

<<活力瑜伽>>

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>