

<<睡眠瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<睡眠瑜伽>>

13位ISBN编号：9787802200753

10位ISBN编号：780220075X

出版时间：2007-3

出版时间：中国画报出版社

作者：(日)内藤景代著

页数：63

字数：27000

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>

<<睡眠瑜伽>>

内容概要

在忙碌的生活中，您是否也会想“如果可以睡觉的话，我就有充足的时间来使用了”。但是，在您假模假样极度疲劳的时候，“非常想睡，但是却睡不着”也是非常痛苦的。而且，“不能睡觉的时候，却睡着了”也很苦恼。本书的“卧式瑜伽”有四种方法来消除这些烦恼。

能够快速熟睡，在短时间内迅速消除疲劳，对于治疗失眠，消除压力、寒症、便秘，以及塑身等效果超群！

睡觉前做20分钟，就会打盹，早上，10分钟内便能轻松起床的简单方法。

此外，还随书赠送瑜伽班中大受好评，能够熟睡的快速睡眠瑜伽CD70分钟！

<<睡眠瑜伽>>

作者简介

内藤景代，1946年，生于日本东京。

毕业于早稻田大学文学部。

早年从法国实存主义到印度哲学，最后开始了瑜伽的修行。

她修行的瑜伽。

包括冲式瑜伽、冥想瑜伽、灵量瑜伽（Kundalini）、卡玛瑜伽等。

1976年，她创立内藤景代瑜伽学校（现在的NAY瑜伽学校），直到现在。

并有多部著

<<睡眠瑜伽>>

书籍目录

卧式瑜伽的要点CD的使用与向导开始卧式瑜伽前的注意事项睡眠瑜伽 转换为睡眠状态的卧式瑜伽 消除今天的疲劳不要把它延续到明天的卧式瑜伽 调整身体歪斜的卧式瑜伽 提高中枢神经功能的瑜伽 消除肩膀酸痛的瑜伽 冷静头脑的卧式瑜伽 驱除烦恼的瑜伽 快速睡眠专栏“脑睡眠”和“身体睡眠”的不同睡醒瑜伽 开始美好一天的卧式瑜伽 睡醒的卧式瑜伽 太阳充电的瑜伽 快速睡眠专栏 沐浴早上的太阳光线 调整生物体的周期！

午睡瑜伽 工作中的午睡瑜伽 在电车中恢复精神、重新振作 快速睡眠专栏 清醒头脑的短时间午睡不同效果的瑜伽 散发女性特有魅力的卧式瑜伽 丰胸的卧式瑜伽 消除寒症的瑜伽 消除月经痛的卧式瑜伽 调整肠胃的卧式瑜伽 消除头脑疲劳的卧式瑜伽 景代老师推荐的帮助快速睡眠的物品瑜伽的基本要领 瑜伽的“气”的流动 掌握呼吸法 准备&热身改变了这么多!我的瑜伽体验后记

<<睡眠瑜伽>>

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>