

<<养生瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<养生瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058144

10位ISBN编号：7807058145

出版时间：2008-10

出版时间：成都时代出版社

作者：曲影

页数：113

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>

<<养生瑜伽>>

内容概要

瑜伽十四式养生术：从头到脚的全身活动功法，缓和、谐调，强身健体、延年益寿的最佳养生法
瑜伽二十式疗病康复功法，针对体质虚弱者及中老年人常见疾病的治疗修炼法，提升身体免疫力
：全面治疗高血压、低血压、肝功能、肾脏功能减弱、糖尿病、便秘、肩膀酸痛、耳鸣、更年期障碍、老年骨质疏松症，大脑神经迟钝.....

<<养生瑜伽>>

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。
受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。
获澳大利亚

<<养生瑜伽>>

书籍目录

第一章 源自古老印度的神秘瑜伽 瑜伽的起源和内涵 瑜伽的神奇保健功效 瑜伽运动守则——设备、时间、地点、衣着…… 中老年人运动自我监护第二章 瑜伽练功房 瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘 瑜伽体位法 瑜伽冥想 静坐放松第三章 瑜伽十二经脉养生操第四章 曲影生活馆 克服更年期综合征，重建幸福人生 克服不良生活习惯、 养生新趋势——营造最佳生活环境 五谷养生粉——天然食物第五章 曲影解答——健康养生堂

<<养生瑜伽>>

章节摘录

插图：第一章 源自古老印度的神秘瑜伽第一节 瑜伽的起源和内涵 瑜伽起源于印度，流行于世界

。瑜伽一词，原意是驾驭牛马，在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，准确地将它定义为“对心作用的控制”。

瑜伽在印度有着渊远的历史。

在印度，人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦，内在的自我将与宇宙的无上我合一，一切障碍都将不存在。

在印度，现在已很难区分瑜伽与印度教的关系，在寺庙中、在经典中、在生活中、在许许多多的方面，两者的关系都彼此相互融合。

瑜伽是东方最古老的养生术之一。

它产生于公元前，是人类智慧的结晶。

瑜伽也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

瑜伽修持秘要是理论和实践互相参证的法典。

而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人仅有的秘密。

目前瑜伽已在全世界广泛传播。

印度有很多专门研究瑜伽的学校。

瑜伽有它一套从肉体到精神的极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，它有着更广泛的含义，千年不衰，有强大的生命力。

当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到最高开悟和最大愉悦。

<<养生瑜伽>>

编辑推荐

《养生瑜伽(DVD升级版)》是由成都时代出版社出版。

澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂专业教练中国健美协会国家级健身指导毕业于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽BikramYoga导师。

养生瑜伽是一种平衡身心的过程，它让你和自己的身体对话。

平衡身体机能，由内而外滋养身体。

身体生病，精神不堪重负，可从通过修习养生瑜伽来养护身体，找到久违的健康活，重返生命的原生状态。

瑜伽呼吸法、瑜伽冥想法、瑜伽静坐入定法在静默中滋养精力，获得活力。

瑜伽14式养生术从头到脚的全身活动功法，缓和、协调，强身健体、延年益寿的最佳养生法。

瑜伽20式疗病康复功法针对怖质虚弱者及中老年人常见疾病的治疗修炼法，提升身体免疫力。

<<养生瑜伽>>

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>