

<<曲影心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<曲影心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787883524670

10位ISBN编号：7883524674

出版时间：1970-1

出版时间：（无）

作者：曲影

页数：92

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>

## <<曲影心灵瑜伽>>

### 内容概要

精神的瑜伽：一堂心灵修行课，十七条瑜伽精神要诀修炼，帮助强健意志、领悟生命的真谛。

关于和谐，关于真爱，关于信心与勇气，关于想像与希望，关于命运与感悟…… 生命的瑜伽：追寻根源，养护生命：诱导睡眠的良方；进入舒泰的捷径。

瑜伽呼吸及冥想功法：生命与思想的洗礼；恢复精力，返老还童的神奇修炼法。

断食法：不可思议的神奇回春术。

必须谨守的瑜伽持戒纪律：令身心处于调和与安定中。

曲影瑜伽练功坊： 瑜伽体位修炼法，心灵修复、全面提升： 调整自律神经，排除身体干扰；心理疏导，消除精神困扰；完善心态，打造优秀心理素质；开启大脑机能，提高思维能力；修善性格，塑造谦和品质。

<<曲影心灵瑜伽>>

书籍目录

曲影感悟：心灵之旅第一章 神入的瑜伽 1 瑜伽的起源 2 修炼要诀 3 瑜伽包括身、心、灵三个方面第二章 精神的瑜伽——心灵升华，感悟人生 领悟的瑜伽 真爱的瑜伽 和谐的瑜伽 命运的瑜伽 动力的瑜伽第三章 生命的瑜伽——追寻根源，养护生命 1 瑜伽唤起调和，回复身体本能治愈力 2 以心灵的和谐来治疗身体 3 瑜伽：诱导睡眠的良方 4 瑜伽：进入舒泰的捷径第四章 生命之泉——瑜伽呼吸法 1 瑜伽的呼吸原则 2 瑜伽呼吸法第五章 曲影瑜伽练功坊 1 调整自律神经，排除身体干扰 改善失眠 调理更年期不适 解除压力 消除疲劳 调整自律神经失调 2 心理疏导，消除精神困扰 排除抑郁 治疗歇斯底里 调和精神官能症 3 完善心态，打造优秀心理素质 平和心态 提升自信 优雅气质 增加勇气 4 开启大脑机能，提高思维能力 提高记忆力 提升专注力 5 修善性格，塑造谦和品质 走出狭隘，开阔心胸 改善急躁脾气，轻松降肝火 纠正粗心大意，培养细腻度第六章 思想的洗礼——冥想行法 1 冥想的意义与目的 2 静寂寓于调和和安定之中 3 怎样进入冥想状态第七章 曲影清心堂 1 神奇的回春术：断食法 2 瑜伽的纪律：持戒与精进

## &lt;&lt;曲影心灵瑜伽&gt;&gt;

## 编辑推荐

澳洲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 深造于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽Bikram Yoga导师 世界顶级深圳观澜湖高尔夫球会等知名企业总裁私人教练及健康顾问 中国顶级会所首席形体教练 汉语言文学硕士，专栏作家，高级营养顾问，心理辅导师 曲影的专业及魅力，带给现代人健康、美丽与建构优质新生活的最有效的方法 中国最高品质的健身丛书 全方位锻炼与保健讯息高清晰度彩图展示 曲影导师倾心教授养生瑜伽三十四式 · 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、肝功能减弱、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 · 曲影生活馆 克服更年期综合症 妨碍健康的不良生活习惯；营造养生最佳环境；推荐增强免疫力的天然食物 · 中老年人自我运动监护守则： 根据自身身体条件来选择安全的运动方式 享受健康是人的最基本的快乐 享受运动不是年轻人的专利 享受青春与活力，快来加入曲影导师为你订做的养生瑜伽计划！

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RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。

获澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。

她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。

在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影还涉猎其他学科领域，攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站，并通过多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入到各类人群之中，让更多的女性充分展示自信风采！

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>