

<<景丽健康瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<景丽健康瑜伽>>

13位ISBN编号：9787885032326

10位ISBN编号：7885032329

出版时间：1970-1

出版时间：（无）

作者：本社 编著

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>

## <<景丽健康瑜伽>>

### 内容概要

景丽很小就接受了瑜伽运动的启蒙，并一直坚持修习，还凭着练习瑜伽而造就的优美体魄成为了一名专业技巧运动员，并在1991年远东国际技巧比赛荣获全能冠军，第一套冠军，第二套冠军；和全国技巧锦标赛获得团体冠军，全能亚军，并被国家体委授予国家级运动健将称号。

但在从事技巧运动的同时，景丽却从没停止过练习瑜伽，她也无法解释是什么力量吸引她坚持不懈地练习下去。

她只是觉得每次练习完瑜伽，运动后的疲劳很快就消失了，因训练比赛造成的身体创伤也恢复得特别快，整个人感到轻盈柔韧，特别在每次比赛前练一练，更是神清气爽，什么紧张感都不见了。

岁月流转，现年已三十六岁的景丽，已有了一个七岁的女儿，可她的身材容貌仍保持在少女般的最佳状态，而保持青春活力的妙方，正是瑜伽。

为了让更多的人都能来练习这种青春不老的运动。

景丽决定转做一名专业的瑜伽教练，把自己多年练习瑜伽的心得传授给更多的人，让更多的人像她拥有健康、美丽、平和的身心。

现在，已是国际有氧运动学院的瑜伽教练的景丽，除了教授瑜伽课程之外，也经常与世界各地的瑜伽大师交流心得，互学增益。

经过多年的潜心研究，景丽针对不同的练习人群的不同需求编辑了一系列简单有效的瑜伽动作。

## &lt;&lt;景丽健康瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分：神奇的瑜伽 景丽寄语：练出健康自我第二部分：用瑜伽调气养生 “气”混乱会导致疾病 调“气”的五种实践法 瑜伽所重视的“禁戒劝戒” 调整每日的饮食生活 体格体质性格的元素类型 元素过剩与健康的关系 各元素适合及不适合的食物第三部分：瑜伽和健康 健康瑜伽的哲学分析第四部分：瑜伽呼吸法 呼吸与身心 瑜伽呼吸法的能量功效第五部分：拜日式连续动作 瑜伽放松第六部分：病防治与应用 呼吸系统 咳嗽或喉咙疼痛 狮子的姿势 鼻窦炎疗法 莲花式循环系统 对于贫血，可以充分的伸直颈肌 倒转的姿势 对于高血压，可以调整呼吸 休息的姿势 对于低血压，可做拉直颈椎的动作 立肩的姿势 强化肺与心脏 张开胸与腋下姿势 消化系统 胃下垂，内脏下垂，可利用效率好的姿势治疗 头部倒立的姿势 对于胃溃疡，十二指肠溃疡，必需使胃部的血行良好 鳄鱼姿势 对于胃癌的预防，可以把良好的血液送入胃部 猴王的姿势 对于肝脏病，可以使体内的毒素排出 三角的变形姿势 对于慢性痢疾，不妨尽量的扭曲腰部 猫的姿势 对于便秘，可以勒紧肠部 婴儿的姿势 对于痔疮，只要使肛门的血行良好，即可治好 吉祥变形姿势 .....运动系统神经系统

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>