

<<神奇瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<神奇瑜伽>>

13位ISBN编号：9789866266140

10位ISBN编号：9866266141

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：矯江林，瑪雅聖蓮 著

页数：232

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>

<<神奇瑜伽>>

内容概要

LOHOS YOGA 時尚樂活族必備健康叢書 集六千年印度聖哲的智慧結晶，數十代印度瑜伽大師畢生體驗 美國《時代》(Time)雜誌曾指出：「如果地球上發生了巨大變動，而面臨人類滅亡的危機，據說唯一可以存活下來的只有印度人，因為印度人只需美國人的五十分之一能量便可繼續活下去……印度人的身體，被六千多年的瑜伽武裝得百病不侵。

」 瑜伽，被視為現代醫學界中最神奇的東方自然療法，並作為醫療手段廣泛應用。

在美國，超過18,000,000人，透過身體力行書中介紹的瑜伽和健康觀念。

國際瑜伽導師全程監製 時尚明星教練體式示範 全彩精美內頁教學 附贈自學光碟 全球超過1億人在練習的健身法寶，生命中最值得珍藏的健康秘笈 病症分析 × 對症瑜伽體式 × 瑜伽導師演練 × 練習要訣 × 調理功效 × 瑜伽生活習慣 亞健康、高壓族群的瑜伽減壓課程 坐坐族、按摩族的瑜伽理療課程 調理五臟六腑的瑜伽內養課程 運動健將的瑜伽修護課程 男女專屬的瑜伽養護課程 輕鬆擊敗致病因子，給你充沛精力與青春活力！

為你開啟源源不斷生命能量的湧泉。

<<神奇瑜伽>>

作者简介

矯林江 國際瑜伽導師、瑜伽業界之權威 矯林江導師是瑜伽界最重要的開創人之一，從事瑜伽教學工作十多年，多次親赴印度、斯里蘭卡、緬甸、尼泊爾等瑜伽聖地潛心研究，師從Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大師，是H. H Pujya Swamiji 大師的得意弟子，被印度瑜伽同業譽為「喜馬拉雅之鷹」。

他將印度瑜伽各流派和道教哲學、禪宗頓悟、藏傳佛教精髓等思想融合在一起，開創性地建立起獨特、深邃、完善的瑜伽體系。

其多部瑜伽著作已成各大瑜伽會所及培訓機構的必備教材。

樂活「伽」人 瑪雅聖蓮 美麗、聰慧、優雅、知性的六年級瑜伽高材生。

她的笑容很特別，像陽光一樣明媚，帶給人直達心靈深處的溫暖和熱度。

瑪雅聖蓮導師，原名張雪春，英文名Tara。

受惠蘭瑜伽影響開始修習瑜伽，並專注於瑜伽運動與人體結構的醫療性研究。

將健康色彩療法和瑜伽文化哲學融入瑜伽服飾的設計理念之中，為更多的瑜伽愛好者提供瑜伽色彩分析和診斷，以便更好地改善身體內外的環境。

<<神奇瑜伽>>

書籍目錄

Part 1 亞健康、高壓族群的瑜伽減壓課程1. 趕走慢性疲勞，瑜伽幫你打敗倦怠感2. 情緒按摩，壓力喊停3. 強化記憶力，瑜伽讓腦力升級4. 遠離神經衰弱，做個平衡清心美人5. 壓力是減肥族的天敵，心靈澄淨，身體自然輕盈6. 電腦族拒絕視力受損，瑜伽保肝護眼7. 增強免疫力，構築流感安全防護罩8. 瑜伽抗憂鬱，生命原本陽光燦爛 9. 改善貧血，雙頰綻放如花嬌豔10. 咳嗽擾人，瑜伽緩解肺燥，溫潤喉嚨 11. 睡前瑜伽，舒展身心才有好睡眠12. 堅固抗壓防線，和扁桃腺炎說Bye-bye13. 甩掉頭痛，神清氣爽每一天14. 撫平心悸不安，瑜伽幫助心臟年輕15. 高壓族、超重族，警惕糖尿病上身瑜伽養生入門篇

走進古老的韋達養生學不受時空限制的韋達養生學 瑜伽體系Part 2 坐坐族、按摩族的瑜伽理療課程1. 頸椎病自救，瑜伽舒緩硬脖子2. 輕鬆鍛鍊，瑜伽對付背痛有方3. 深呼吸，舉手之勞解凍肩周炎4. 久坐無憂，瑜伽趕走坐骨神經痛5. 潤滑關節，保持骨骼年輕6. 疏通經絡，預防骨質增生7. 保養腰部椎間盤，恢復勃勃生機8. 尾骨疼痛，坐立難安，快來瑜伽9. 簡單瑜伽，美腿遠離靜脈曲張10. 瑜伽給你深層按摩，免遭風溼侵襲瑜伽養生體質篇 瑜伽與人體分布於人體內的元素瑜伽體系中體質的分類Part 3 調理五臟六腑的瑜伽內養課程1. 消化好，才能做個幸福美食家2. 排除脹氣，胃部減壓一身輕3. 體內大掃除，把便秘拒之門外4. 調理腸內環境，改善腹痛與腹瀉5. 緩解胃痙攣，強健你的消化系統6. 不要腸粘黏，只要美食與美夢7. 放鬆身心，告別結腸炎8. 擊退膽結石，瑜伽給膽囊加一份健康保險瑜伽養生健康篇 瑜伽是健康的守護神致病的原因瑜伽注重身心靈的平衡瑜伽有完備的治療體系Part 4 運動健將的瑜伽修護課程1. 制伏「網球肘」，讓雙臂張弛有道2. 終止「肌肉酸痛」，讓你愛上運動的快感3. 預防「跟腱炎」，足下生輝有絕招4. 放鬆式充電，打敗「腿部痙攣」與緊張5. 抗衰健腰，「舉重者腰」必看6. 擊斃「籃球膝」症狀，增強膝蓋柔韌性7. 調整狀態喚醒活力，擺脫「運動性疲勞」Part 5 專屬男人、女人的瑜伽養護課程1. 不要做太平公主，只做「挺」好女人2. 要美麗不要疼痛，生理期對乳房脹痛說聲NO3. 調理經期，保養你的花容月貌4. 呵護乳房健康，熟女的美麗心經5. 產後恢復，做個優雅性感靚媽媽6. 全力阻擊腰疼症，展現青春活力7. 尾骨按摩治早洩，撩起你的性福激情8. 延緩衰老，讓青春永駐

<<神奇瑜伽>>

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>