

<<瑜伽梦>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽梦>>

13位ISBN编号：9787511716699

10位ISBN编号：7511716695

出版时间：2013-7-1

出版时间：中央编译出版社

作者：张怀明

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>

## 内容概要

本书为一本帮助人们通过修习瑜伽，追求身心健康，调息冥想，归于本我的心灵读本。

作者通过多年潜心的修习、研究瑜伽，总结出人类“青春秘密”——十式瑜伽，它是包含了体位、呼吸、冥想、饮食等在内的一个完整体系。

本书对十式瑜伽进行详解，图文结合，由浅入深，试图将深奥的瑜伽修习简洁的介绍给广大读者。书中还介绍了十式瑜伽的修习顺序和方法，结合通俗易懂的案例，引经据典，分析了十式瑜伽的能量传递原理，配合呼吸、饮食、冥想与睡梦瑜伽，系统的将十式瑜伽介绍给广大读者，是一套科学实用的瑜伽读本。

## <<瑜伽梦>>

### 作者简介

张怀明，在职研究生学历，主治医师，资深瑜伽教练，中华中医药学会首届“国际中医养生技术交流会”主席，中国中医药出版社《国医学堂》主编。

从事医药卫生管理工作多年，热心科普事业，经多年潜心研究和实践，对健康养生有着独特的见解，形成了一套较为完整的理论认知体系。

作者热衷瑜伽修习，身受佛学熏陶，专注医学实践，十几年的亲历收获了瑜伽的精髓，得证了瑜伽对人身、心、灵的浸润和滋养。

其著作有《糖尿病预警》、《健康需调心》等。

<<瑜伽梦>>

书籍目录

目录

- 001 瑜伽的魅力 (编者推荐)
- 005 体味人生 感悟健康 (序一)
- 007 身体是心灵的港湾 (序二)
- PART 1
- 011 感恩生命给过的疼痛
- 015 我的密宗际遇—十式瑜伽的渊源
- 019 十式瑜伽的效果和命名
- 023 十式瑜伽的特色
- PART 2
- 031 十式瑜伽体式详解
- 071 体位的修习顺序和方法
- 076 十式瑜伽的能量传递原理
- 092 脊柱按摩
- PART 3
- 101 瑜伽练习,你准备好了吗
- 111 如何选择适合自己的瑜伽体位
- PART 4
- 117 瑜伽与呼吸
- PART 5
- 127 冥想与睡梦瑜伽
- PART 6
- 137 十式瑜伽的饮食原则
- 151 客观认识十式瑜伽 (后记)

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>