

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535764966

10位ISBN编号：7535764967

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍 编

页数：95

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>

## <<心灵瑜伽>>

### 内容概要

本书介绍的心灵瑜伽，是冥想，也是养生瑜伽。

让你在冥想的状态下兼得由内而外的身心健康。

提升自我意识，唤醒身体本能，激发更大的能量和创造力，使心境安静祥和，身体如意安康，身心在冥想中能够圆满。

## <<心灵瑜伽>>

### 书籍目录

冥想的介绍  
什么是冥想  
为什么冥想  
冥想所需物品  
冥想前的热身运动  
V字前伸展  
抱婴儿式  
束角式  
半莲花膝部  
冥想姿势  
冥想指南  
静态冥想  
呼吸冥想  
烛光冥想  
聆听水的声音  
香薰冥想  
感恩大地  
思想定位  
朗育经文  
西藏落日  
动态冥想  
&hellip;&hellip;  
减压冥想  
身体减压  
情绪减压&mdash;&mdash;色彩疗法  
心灵减压&mdash;&mdash;情绪的释放  
精神减压&mdash;&mdash;瑜伽放松术  
治愈冥想  
爱的力量  
减压冥想体式

<<心灵瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<心灵瑜伽>>

### 编辑推荐

《心灵瑜伽》：静坐 呼吸 冥想用心聆听 回归宁静 沐浴感恩释放压力 洗涤心灵 领悟幸福越瑜伽，越自由，越超然Ram 美度顶级外籍瑜伽老师出生在印度，成长在印度。从小接触瑜伽，接受着来自喜马拉雅最精纯的知识，曾阅读了大量的瑜伽手经文，瑜伽知识丰富而广博。曾师从世界著名呼吸法大师Buddhi Prakash学习呼吸法，且多次在Swami Rama国际瑜伽学院进修。

<<心灵瑜伽>>

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>