

<<瑜伽祛病>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽祛病>>

13位ISBN编号：9787543671928

10位ISBN编号：7543671921

出版时间：2011-6

出版时间：青岛

作者：吕翠英//(印度)Ambesh Tyagi

页数：109

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>

## <<瑜伽祛病>>

### 内容概要

《印度大师教做正宗瑜伽：瑜伽祛病》包括《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本，由印度瑜伽大师AmbeshTyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原则的原则，是一套适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书，同时也很适合专业瑜伽教练作为参考教材。

## <<瑜伽祛病>>

### 作者简介

作者：吕翠英（印度）Ambesh Tyagi吕翠英，“听海瑜伽”品牌创始人。

因着对瑜伽的热爱和执着，多次赴印度考察、学习和交流，于2006年3月创立听海瑜伽会所，聘请艾扬格（Iyengar）瑜伽流派、世界著名瑜伽大师swamiRudraDev的嫡传大弟子、著名瑜伽师AmbeshTyagi任瑜伽教学总监，长期致力于传播正宗、专业的瑜伽文化和瑜伽理念，让热爱瑜伽、追求健康的朋友不出国门，即可感受到古老的自然养生术——正宗印度瑜伽所带来的身心的愉悦与健康。

AmbeshTyagi，听海瑜伽会所教学总监。

出生并成长于瑜伽发源地、世界瑜伽之都——印度瑞诗凯诗（Rishikesh），从小受到正宗瑜伽文化的熏陶、他生于医学世家，精通医学，从小习练瑜伽，14岁起便跟随世界著名艾扬格（Iyengar）瑜伽流派大师swamiRudraDev习练瑜伽，曾在世界著名的悉瓦南达修行之所（sivanandaAshram）进修。

2006年3月起加入听海瑜伽会所任教学总监。

他将自己的医学经验和瑜伽相结合，独创了医疗性瑜伽、女性调养瑜伽等特色课程。

他对瑜伽极为尊崇和热爱，其瑜伽箴言是“ You given lecime, I will give you healthv life.” 他承诺用自己毕生的精力来追随瑜伽、教授瑜伽、传播瑜伽，让瑜伽的自然疗法为更多的人带来健康和自信。

<<瑜伽祛病>>

书籍目录

第1章 瑜伽及医疗性瑜伽简介什么是瑜伽?练习瑜伽的好处关于医疗性瑜伽练习者注意事项瑜伽基本呼吸法腹式呼吸法胸部呼吸法瑜伽基本站姿山式瑜伽基本坐姿手杖式简易坐姿至善式莲花式瑜伽常用手印智慧手印秦手印禅那手印双手合十印第2章 您的身体感觉舒适吗亚健康状态拜日式束角式放松辅助双角第一式直角式放松瑜伽枕辅助挺尸式放松经络清洁呼吸控制法上伸腿式肩胛炎症辅助下犬式骆驼式牛面式颈椎病、关节炎、坐骨神经痛三角伸展式三角侧伸展式半鱼王第一式腰背疼痛、椎间盘突出辅助弓式瑜伽枕辅助桥式肩倒立放松束角式辅助背部前屈伸展坐式双臂、双腿畸形辅助下犬式三角扭转伸展式双角第一式第3章 您的器官都健康无虞吗甲状腺疾病犁式肩倒立第一式桥式肩倒立消化系统疾病英雄式加强脊柱前屈伸展式.....第4章 让瑜伽呵护男男女女

## <<瑜伽祛病>>

### 章节摘录

版权页：插图：印度圣哲、瑜伽之父帕坦伽利认为，瑜伽就是意识的控制，是使无休止的精神能够获得静止的方法，和人体能量被导向有益的渠道的方式。

当精神被控制后，就能够为人的精神振奋提供平和的和足够的能量。

瑜伽是适合男女老少练习的、既自然又平衡的养生健身法，它可以从内到外综合调理皮肤、骨骼、关节、肌肉、血液循环、神经、内分泌、生殖、呼吸九大系统。

科学的习练瑜伽，可以有效地缓解和治疗神经系统疾病、肠胃疾病、颈椎腰椎疾病、关节疾病、内分泌系统疾病、妇科疾病、心脏血管疾病、前列腺疾病等，还可纾解压力，保养器官，让器官更有活力。

瑜伽除了能带来身心健康、提升全身能量外，还具有神奇的塑身减肥功效，所以练习瑜伽的人更容易保持青春和活力——难怪世界各国都有大批的明星痴迷于瑜伽。

## <<瑜伽祛病>>

### 编辑推荐

《瑜伽祛病》：本套瑜伽丛书由《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本组成，由印度瑜伽大师AmbeshTyagi亲自示范。

在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原理的原则，是一本适合各种级别瑜伽练习者使用的指导书。

同时，这套丛书也很适合专业瑜伽教练作为参考教材使用。

<<瑜伽祛病>>

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>