第一图书网, tushu007.com

# <<活力瑜伽>>

## 图书基本信息

书名：<<活力瑜伽>>

13位ISBN编号：9787801886095

10位ISBN编号：7801886097

出版时间：2006-6

出版时间：现代出版社

作者：戴馨如

页数：121

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

要活就要动！
其实生命就是一个活动的过程，如何生活也是一门学问。
若是我们在日常生活中缺少运动，身体筋骨容易僵硬，气血也会不通畅，自然身体就会出现问题；再加上平时工作过度，生活压力大，精神没得到应有的放松，又不懂得如何保养与适度休息，当然身体就容易出状况，甚至百度丛生。
因此要勤练瑜伽，以充分开发我们的潜在抵抗力及免疫力，另外还可增强血液循环及新陈代谢，将囤积在体内的废气、浊气、胆固醇和血脂脑等毒素，顺畅地排出体外，自然容易达到维护健康、养颜美容以及令人精力充沛、身心自在的平衡。
所以瑜伽不只能修身，还能养性，使我们无论外在、内在都能圆满健康。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

【推荐序】【作者自序】瑜伽的饮食原则PART I美丽养生颈部柔软式Neck Exercises仰卧放松式Shavasana俯卧放松式Advasana鱼戏式Matsay Kridasana猫伸展式Marjariasana坐角式Upavistha Konasana蝴蝶式The Butterfly Exercise单腿肩立式Eka Pada Sarvangasana半犁锄式Viparita Karni Asana头半倒立式Vrschikasana鹫乌式Garudasana船式Naukasana束角式Baddha Konasana轮式Chakrasana半月式Ardha Chandrasana全蝗虫式Salabhasana半蝗虫式Ardha Shalabhasana全蝗虫变化式Salabhasana鱼变化式Matsyasana战士第三式Virabhadrasana 3身腿结合式KarnapidasanaPART II保健调理蛇击式Shashank Bhujangasana摇篮式Parsva Danurasana弓式Danurasana瑜伽眼睛保健操A．近距离聚焦B．眼侧视练习C．四位置眼转动D．快速变焦练习腹部按摩式Udarakarshanasana脊椎扭转式Matsvendrasana树式 Vrksasana侧角转动式 Parivrtta parsvakonasana狗伸展式 Urdhva Mukha Svanasana眼镜蛇式 Bhujangasana鸭行式 Duck Walk摩天式 Tadasana摩天变化式圣哲玛里琪第一式 Marichyasana I双腿背部伸展式Pash chimottanasana圣哲玛里琪式 Marichyasana拱背伸腿式 Uttana padasana侧犁式 Parsva Halasana鸵鸟式 Padangusthasana半莲花单腿独立伸展式 Ardha Baddha Padmottanasana金字塔式 Prasarita Padottanasana头倒立变化式 Headtand瑜伽健康饮食

## 编辑推荐

一种没有负担的养生妙法；一趟回归自然的原始之旅；瑜伽、丰盈您身心的能量；在事业、家庭与人生的路上元气满满！

从美丽养生与调理保健出发，让练瑜伽彻底融入生活，详细完整的步骤，让自己成为瑜伽通。提供瑜伽饮食的原则与食谱，由内而外双管齐下，留住最美的青春记忆。

想拥有健康的好气色，就从练瑜伽开始。

第一图书网, tushu007.com



## 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