

<<让瑜伽当你健康的守护神>>

图书基本信息

书名：<<让瑜伽当你健康的守护神>>

13位ISBN编号：9787802021495

10位ISBN编号：7802021499

出版时间：2005年8月1日

出版时间：中国人口出版社

作者：陈玉芬

页数：134

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>

## <<让瑜伽当你健康的守护神>>

### 内容概要

浩瀚宇宙，我有如寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，那么微不足道，似是可有亦可无。于室于家我又是那么突显于异众，有如泰山梁木重。

我不敢言喻家不能没有我，但没有我，幸福却肯定不会拥有，是以如何维系健康是你我重要的课题。

人以五谷杂粮果腹，而以现今环境之污染，难保不为疾病所困扰，如何排除疾病让自己活得健康又快乐，众说纷坛，我们虽不能不信，但必须求证。

时下太多牵强附会的健康运动，绕了一圈求证再求证，恐怕又已数十寒暑；人生又有几个寒暑，再经受疾病的折腾，恐怕只有不胜唏嘘，徒叹时不我予。

如何利用瑜伽来排除疾病，笔者积累多年的教学经验，祈望能带给您新的尝试，不讳言的，生病切莫讳疾忌医，瑜伽只是一种保养、预防，至于治病，医生还是您最正确的选择。

现代社会的紧张或多或少都为我们带来慢性病的积存，吃药、打针是可药到病除，但一种不是病的病，长年累月的形影不离，还真叫人黔驴技穷疲于应付，一些诊断书开出请不了病假的病，虽说不是病，但也够烦人。

难道我们就不能健健康康、快快乐乐地过着幸福美满的生活吗？

在此慎重地介绍《让瑜伽当你健康的守护神》这本书，有空时请您常翻阅，相信定能受惠无穷！祝福之。

## <<让瑜伽当你健康的守护神>>

### 作者简介

陈玉芬：邱素贞瑜伽天地总经理，瑜伽体位法指导专家，具二十年之教学经验。  
[风雅韵休闲广场]负责人，各大电视台、电台瑜伽节目主持人，中华航空公司“空中瑜伽”示范、指导东吴大学[瑜伽社]主讲指导，[邱素贞瑜伽天地]教材总编，中视[早安新闻]瑜伽单元主讲人。

## <<让瑜伽当你健康的守护神>>

### 书籍目录

自序前言瑜伽“六不”诀瑜伽施行注意事项经络、穴道与瑜伽瑜伽入门体位法拜日式你的体重直线上升吗？

寸寸人追踪身材，锚铁必较体重腹部运动空中漫步式您终年为病魔所困吗？

预防病魔所困——勤练瑜伽鸠王式侧拉弓箭式你的体质虚弱吗？

亲爱的！

我把身体变强壮了乌鸦式蜥蜴式你无法集中注意力吗？

瑜伽为你的注意力集中加分山立式鹭鸟式.....

<<让瑜伽当你健康的守护神>>

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>