

<<李扬瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<李扬瑜珈>>

13位ISBN编号：9787806618127

10位ISBN编号：7806618120

出版时间：2003-07

出版时间：上海远东出版社

作者：李扬

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>

## <<李扬瑜珈>>

### 内容概要

有着五千年历史的瑜伽，是世界上最古老的强身健心术。  
人类文明这份宝贵遗产，源于印度，泽及人类。  
瑜伽在21世纪焕发出新的光彩。

医学研究表明，瑜伽能增强肌肉、骨骼的力量，调节内分泌，强化内脏功能，使韧带柔韧，并对失眠、焦虑、压抑、忧郁、背痛、关节炎、哮喘、腰椎间盘突出、心血管病、肩周炎、肥胖、性功能障碍等起到一定的治疗作用。  
此外，瑜伽还能塑造良好形体，延缓衰老。

当今时代，生活节奏越来越快，现代人常常感到自己的身心被压榨到了极限，常感忧郁和紧张，不快乐却又找不到原因，饱受各种身心症状的困扰，如果这样；来吧，和我一起做瑜伽，你会获得健康、自信和美丽。

瑜伽已被证明是世界上最安全、最自然的获得健康与美丽的源泉。

当你的身心在舒缓的节奏中放松展开时，你或许找到了诗意的活法。

世界卫生组织（WHO）已把瑜伽列为传统自然疗法之一（见2002年5月31日《参考消息》第七版）。

Marianne Wamboldt是美国国家犹太人医学研究中心的副主任，长期研习瑜伽；她说：“瑜伽虽然不能根治哮喘，但它对哮喘有很好的辅助疗效。”

Mary Jo Kreitzer是美国明尼苏达大学“替代药物中心”下属的精神康复中心的主任，“研究显示，瑜伽在除去精神压力、降低血压、改善心率、提高心血管患者的耐力方面是有效的”。

据2002.12.2第48期，中国《新闻周刊》摘自美国《Newsweek》报道，近一半的美国成年人，寻求过被统称为“补充或替代性医疗”的疗法，囊括针灸到瑜伽。

瑜伽在放松、镇静、提高工作效率、改善形体方面的功效也为更多的人所接受。  
据报道，中国女足每天结束训练后，以瑜伽放松身体，恢复体力。

公众所熟悉的靳羽西、香港前政务司司长陈方安生、世界著名小提琴大师梅纽因、好莱坞女星表当娜等名人也通过练习瑜伽来提高工作效率和生活质量。

<<李扬瑜珈>>

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>