

<<经络瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<经络瑜伽>>

13位ISBN编号：9787810519762

10位ISBN编号：781051976X

出版时间：2003-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：范京广

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>

## <<经络瑜伽>>

### 内容概要

忙碌的您如果实在抽不出更多的时间进行体育锻炼，这里为您量身定做了一周，也就是7天的经络瑜伽锻炼方法，想必您不会拒绝。

它让您每天学会一个简易瑜伽姿势，加上对相应部位的经络穴位进行锻炼，改善淋巴和血液循环，来增强您的自身免疫能力，预防和缓解身心疾病。

7天时间做完这套经络瑜伽功法，您将对自己的身体有一个更新的认识，您会更加懂得呵护自己的身体，更加懂得关爱自己。

神奇的瑜伽与中医经络的结合对我们来说，已不是什么不可思议的事。

在这本书中，我们将瑜伽与经络结合起来锻炼，更好地增强我们的身体素质，从根本上提高生活质量。

书中还列举了一些瑜伽练习者的实例，他们将以自己的亲身体会告诉您瑜伽与经络锻炼的好处。

## &lt;&lt;经络瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一日——星期一 顶峰功(增加头部血流, 减腹, 放松内脏, 拉伸腿部韧带) 头部主要穴位, 何谓经络 瑜伽练习的最佳时间——清晨 第二日——星期二 屈展式(益甲状腺、甲状旁腺, 益脊柱, 减腹, 滋养全身) 胸腹部主要穴位 何谓瑜伽 瑜伽饮食——清淡 第三日——星期三 后弓式(益脊柱, 益前列腺, 益肠胃, 益腰骶椎, 扩胸) 腰背部主要穴位 何谓免疫力 瑜伽服装——宽松、舒适 第四日——星期四 展臂式(促进深长呼吸, 增强脊柱弹性, 扩胸, 减腹, 收腰) 上肢主要穴位 提高免疫力的呼吸法——瑜伽呼吸 瑜伽音乐——轻柔、舒缓 第五日——星期五 侧腰伸展式(促进深长呼吸, 增强脊柱弹性, 按摩内脏, 促进消化) 下肢主要穴位 生命的源泉——血液 瑜伽练习者实例 瑜伽练习场地——平坦 第六日——星期六 束角式(促进深长呼吸, 伸脊柱, 益肾脏, 治坐骨神经痛, 益孕妇) 足底主要穴位 静坐、香薰放松、消除抑郁症 沐浴 第七日——星期日 安神功(益脊柱, 安宁神经, 增强和集中精力, 放松身心) 最能让人身心放松的休息法——瑜伽休息术 瑜伽练习表 常用经络穴位锻炼表

<<经络瑜伽>>

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>