

<<嫩娘全身放松手册>>

图书基本信息

书名：<<嫩娘全身放松手册>>

13位ISBN编号：9787214070807

10位ISBN编号：7214070804

出版时间：2011-6

出版时间：江苏人民出版社

作者：安娜·赛尔比

页数：103

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>

<<嫩娘全身放松手册>>

内容概要

你想在一天的疲惫之后让身心都得到彻底放松吗？

你想不必大费周折，就缓解长时间办公而导致的头痛、肩痛、腰酸吗？

你想帮助自己的爱人缓解压力吗？

如果你的答案是肯定的，那么，这本书就是你不容错过的最佳选择。

本书针对上述日常生活中常见的不适，结合了瑜伽、气功、提普拉等多种健身运动，教你如何放松全身，缓解压力。

每次只需用时5分钟，任何时间、任何地点，所有问题在这里都能得到最简单、最快速的完美解决！

<<嫩娘全身放松手册>>

作者简介

安娜·赛尔比是一名自由记者和作家，她的作品主要是关于健康与健美的。目前，她已有20部作品，包括《脉轮能量计划：让你精力充沛的7步计划》和《TOP100纤体魔法》。

<<嫩娘全身放松手册>>

书籍目录

认识你的身体

放松的时间选择

起床舒展之时

清晨冥想

午餐之时

下午精神振奋之时

夜晚舒压

一天结束之时

睡觉冥想

懒洋洋的周末

周日放松心情

开会之前

晚上外出之前

放松的地点选择

在起居室

在沙发上

在卧室

在厨房

在酒店的房间里

在办公桌旁

在电脑前

在公园

在火车上

在汽车里

在飞机上

缓解身体压力

放松颈部压力

缓解头痛

放松下颌

释放肩部紧张感

提高免疫力

释放背部压力

消除下背疲劳

提高身体平衡

头脑减压

缓和情绪的技巧

消除上身压力

放松心情的窍门

振奋精神

让忧虑一扫而空

缓解背部不适

让身体充满活力

卧室私密放松技巧

让爱人身心愉悦

消除紧张情绪

<<嫩娘全身放松手册>>

伸展背部
重拾快乐心情
温柔地按摩抚慰
与爱人同步呼吸
放松背部、腰部
每日次序
鸣谢

<<嫩娘全身放松手册>>

章节摘录

版权页：插图：双脚站在地板上，两脚的宽度应比髋部宽一点，肩部放松，手臂放在身体两侧。

吸气，并将注意力集中到肚脐和脊椎上。

感受你的呼吸进入身体的感觉，双手向身体两侧打开，慢慢抬起来，直至与腰部在同一条水平线上。

呼气，回到起式。

吸气，收腹。

在下一次吸气时把手臂伸直，与肩同高。

确保你是从你的背部开始运动，而不是从你的肩部。

呼气，并将你的手臂放下来。

一吸气，将你的手抬高至头顶上方，掌心相对。

呼气，放下手臂。

在第2次吸气的时候，再将你的手放至头顶上方，掌心相对，并抬起你的头，眼睛看着手的位置，并将你的胸部对着天花板。

将第1至第3步连起来做，重复3次。

结束之后，请保持起式，检查一下你的背部是否挺直，肩部是否放松，是否有收腹。

如果做到了这几点，你会感觉浑身都是力气，并做好了一切挑战的准备。

<<嫩娘全身放松手册>>

媒体关注与评论

《嫩娘全身放松手册》始终都是满足心理和身体放松需要的一部佳作作者安娜·赛尔比，是大家都熟悉的人物，也是我最喜爱的嘉宾我曾请她为我定制放松计划，效果好极了——奥普拉·温弗里，著名脱口秀主持人我曾聘请安娜·赛尔比为我的战斗团队缓解压力她的技巧简单实用，不用花很多时间，就让我们在紧张繁忙之后放松下来这本《嫩娘全身放松手册》是她20年的研究结晶，我相信就像她曾经帮助过我那样，可以帮助所有人变得轻松愉快——迈克尔·库马托斯，美国航天司令部模拟作战中心总指挥，《攻打美国》作者很多人都认为，冥想要用很多年的时间才能学会真相却是，你每天只需花几分钟的时间就能到达冥想状态，恢复精神《嫩娘全身放松手册》就是运用这个真相的最佳范例——斯蒂芬妮·克莱门特，畅销书《冥想初静》作者

<<嫩娘全身放松手册>>

编辑推荐

《嫩娘全身放松手册》：5分钟、9个部位、11个要点、44种手法、365天轻快。

想要消除紧张、让身体得到放松是一个非常重要的过程。

压力所产生的影响都是负面的，日常生活中的压力往往会不断地积聚。精神上的压力会影响到我们的身体，而身体上的压力反过来也会影响我们的情绪。

身体上的压力过大会导致头痛、皮疹和消化系统紊乱；而精神上的压力过大则会带来失眠、疲惫、愤怒和抑郁。

通过放松法，你可以让自己平静下来。

放松法不仅涉及到运动，还涉及到冥想，因为不论是身体还是精神先得到放松，另一部分都会随之自然放松下来。

<<嫩娘全身放松手册>>

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>