

<<轻松瑜伽治百病>>

图书基本信息

书名：<<轻松瑜伽治百病>>

13位ISBN编号：9787500927730

10位ISBN编号：7500927738

出版时间：2005-8

出版时间：人民体育出版社

作者：刘旻

页数：210

字数：80000

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>

<<轻松瑜伽治百病>>

内容概要

本书是作者继《“懒人族”瑜伽》后又一应市场需求为瑜伽健身爱好者量身订做的运动处方。全书以病名对应动作，以简洁的说明对应清晰的四色图。

简单、实效、可读、可练。

本书讲述了瑜伽的起源、分类、及治疗原理，并针对人们各种常见的疾病，详细讲解了相应的各种瑜伽治疗方法，相信一定可以对大家的生活有所帮助！

<<轻松瑜伽治百病>>

作者简介

刘旸，北京蝉舟瑜伽馆馆长，就读于英国瑜伽学院。

学习期间，游历了荷兰、德国、意大利、法国等国家，在汲取世界文化精粹同时，愈发坚定了致力于传播东方文化——瑜伽的决心。

回国后，她放弃优厚的工作待遇，创办了北京第一家专业瑜伽馆，为众多渴求健康健美长寿者架桥铺路建

<<轻松瑜伽治百病>>

书籍目录

瑜伽概说 一、瑜伽的起源 二、瑜伽的分类 三、适合现代人练习的“八支分法瑜伽” 四、瑜伽治疗的产生和原理 (一)瑜伽治疗的产生 (二)瑜伽治疗的原理 1.瑜伽练习的特点 2.瑜伽练习的身体效益 3.瑜伽给人心理带来的巨大影响 五、瑜伽练习的注意事项

瑜伽治病 一、呼吸系统疾病 (一)治疗肺炎的练习 榻式 骆驼式 (二)治疗哮喘的练习 手臂伸展式 双角式 (三)治疗支气管炎的练习 英雄式 喉呼吸 二、心血管系统疾病的治疗 (一)治疗高血压的练习 双腿背部伸展 清理经络调息 (二)治疗心绞痛的练习 叩首式 仰卧放松功 (三)治疗低血压的练习 肩倒立式 三、内分泌系统疾病的治疗 (一)治疗甲状腺机能亢进的练习..... 四、消化系统疾病的治疗 五、生殖系统疾病的治疗 六、泌尿系统疾病的治疗 七、骨骼肌肉系统疾病的治疗 八、眼病的治疗——瑜伽眼保健操四法 九、缓解现代社会中常见疾病的练习

<<轻松瑜伽治百病>>

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>