第一图书网, tushu007.com

<<更年期瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<更年期瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501550234

10位ISBN编号：7501550239

出版时间：2006-10

出版时间：知识出版

作者：陈玉芬

页数：129

字数：100000

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

第一图书网, tushu007.com

<<更年期瑜伽>>

内容概要

更年期的诸多症状，对许多女性来说，是一种别人无法明白的苦。
头痛、眩晕、潮红、胸闷、心悸、骨质疏松、肥胖、焦虑、健忘、失眠、阴道干燥……等等问题，都让人失去做女人的快乐，并为未来1/3的人生感到恐惧。
瑜伽，可以解决心、身、灵三个层次的问题，彻底改善所有的不适。
利用深沉的呼吸练习和特殊的休息招式，再加上功效惊人的「拜日式」，提升自己的信心。
再以完全将身体伸展开来的各式动作，搭配书中提供的饮食方，形成良好的生活习惯，轻松解决前述的各种问题，建立身体的「青春化」。
再而将两者结合起来，身体轻盈了，自信心增加了，不知不觉就容易升华情绪，去感觉每个人生命底处的灵魂，发掘最大的潜能，做出全面的提升，这就是「更年期瑜伽」帮助妳「年轻化」的唯一秘诀。
赶快做，多多做，长期做，瑜伽是陪伴变年轻的妳最好的生活形式。

作者简介

陈玉芬，邱素贞瑜伽天地总经理。
长期在大陆和港、澳、台地区及澳大利亚从事瑜伽推广活动。
有30年瑜伽教学经验，为瑜伽名师。
负责师资培训与瑜伽专业研讨，演员遍布全球。
创先引进国际瑜伽教学辅助器练习法，使学员身心受惠无穷。
所著瑜伽保健书与相关教材，都是拥有广大

第一图书网, tushu007.com

<<更年期瑜伽>>

书籍目录

PART Ⅰ 更年期是怎么一回事 1.身体的变化 2.心理的调适 3.饮食的对应 4.运动的保健 5.生活的规划PART Ⅱ 瑜伽陪你渡过更年期 1.练习瑜伽行前说明 【1】身心准备 【2】场地准备 【3】呼吸与放松准备 【4】暖身体位——拜日式 2.头痛、眩晕 （1）纾解瑜伽三式 A.翘脚呼吸法 B.手抱头半倒立式 C.金顶式 （2）头痛、眩晕怎么吃 3.潮红、潮热 （1）纾解瑜伽三式 A.腹部动作 B.大猫式 C.三角式 （2）潮红、潮热怎么吃 4.胸闷、心悸 （1）纾解瑜伽三式 A.骆驼式 B.天线式 C.抬头扩胸式 （2）胸闷、心悸怎么吃 5.骨质疏松 （1）纾解瑜伽三式 A.后视式 B.半弓式 C.舞蹈式 （2）骨质疏松怎么吃 6.关节疼痛 （1）纾解瑜伽三式 A.战士式 B.小矮人式 C.四方形式 （2）关节疼痛怎么吃 7.肥胖 （1）纾解瑜伽三式 A.剪刀式 B.轮式 C.滑梯式 （2）肥胖怎么吃 8.心血管疾病 （1）纾解瑜伽三式 A.犛锄式 B.肩立式 C.仰天式 （2）心血管疾病怎么吃 9.焦虑、忧郁 （1）纾解瑜伽三式 A.山丘摊尸式 B.云雀式 C.胸贴地猫式 （2）焦虑、忧郁怎么吃 10.健忘、注意力不集中 （1）纾解瑜伽三式 A.莲花坐式 B.兔式 C.狗望月式 （2）健忘、注意力不集中怎么吃 11.失眠 （1）纾解瑜伽三式 A.逆身式 B.头顶地轮式 C.半倒立式 （2）失眠怎么吃 12.阴道干燥、变薄、性欲降低 （1）纾解瑜伽3式 A.凯格尔金刚坐式 B.劈腿式 C.蝴蝶式 （2）阴道干燥、变薄、性欲降低怎么吃 ……PART Ⅲ 更年期更年轻实例见证附录 更年期饮食建议表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

编辑推荐

让你找回年轻十岁的自信与光彩！
轻轻松松的YDGA，最适合即将进入更年期的你，或正在更年期的你！
让你的容貌、身材、健康、气色、皮肤、风韵、活力、自信都有了奇妙的改变！
赶快做，多多做，长期做瑜伽让你远离更年期困扰意外的简单、悠闲、有效瑜伽给你年轻10岁的健康秘诀！

第一图书网, tushu007.com

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