

<<一天一小时瑜伽保健养生>>

图书基本信息

书名：<<一天一小时瑜伽保健养生>>

13位ISBN编号：9787533535827

10位ISBN编号：7533535820

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技

作者：杨文忠//邳兰霞

页数：162

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>

## <<一天一小时瑜伽保健养生>>

### 内容概要

为了感谢瑜伽，也为了让更多的人认识瑜伽，走进瑜伽的深处，体会到瑜伽带给人们的美好与和谐，本书作者把自己日常练习的招式记录下来。

这本书分为日常保健瑜伽法与常见疾病瑜伽法两篇，介绍的方法简单易行，语言通俗易懂，可以让读者在轻松愉快的环境中，体会到瑜伽运动的魅力和神奇，从而达到强身健体的目的。

朋友们，如果你想在紧张、忙碌的生活中，静静地享受片刻的安宁，那么，就请你走进瑜伽吧，它会带给你意想不到的惊喜。

从现在开始，就让我们一起放松，深呼吸.....

## <<一天一小时瑜伽保健养生>>

### 书籍目录

Part 1 瑜伽入门 一、瑜伽世界探秘 二、为什么人人都爱练瑜伽 三、瑜伽练习必读 四、瑜伽的认识误区 五、感悟瑜伽塑身新理念 六、完美塑身魔法棒—瑜伽工具 七、做好准备练瑜伽Part 1 日常保健瑜伽法 一、消除疲劳 二、缓解失眠 三、消除烦躁 四、促进血液循环 五、增强免疫力 六、增食欲促消化 七、增强记忆力 八、强健腿部 九、强健腰部 十、强健胸部 十一、强健腹部 十二、强健肺部 十三、强健膝盖 十四、活化肩颈 十五、强健肾脏 十六、调节脊椎功能 十七、净化血液 十八、手臂健美 十九、灵活手部 二十、美容保健Part 3 常见疾病治疗瑜伽法 一、肥胖症 二、头痛 三、高血压 四、低血压 五、鼻炎 六、关节炎 七、肩周炎 八、贫血 九、糖尿病 十、神经衰弱 十一、颈椎病 十二、坐骨神经痛 十三、咳嗽 十四、前列腺炎 十五、哮喘 十六、感冒 十七、腹泻 十八、甲状腺炎 十九、胃痛 二十、便秘 二十一、泌尿疾病 二十二、腰椎病 二十三、心脏病 二十四、疝气 二十五、抑郁症 二十六、脚部浮肿 二十七、内分泌失调

<<一天一小时瑜伽保健养生>>

编辑推荐

《一天一小时瑜伽保健养生》由福建科学技术出版社出版。

<<一天一小时瑜伽保健养生>>

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>