

<<理疗瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<理疗瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535764942

10位ISBN编号：7535764940

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：王巍 编

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>

<<理疗瑜伽>>

内容概要

现代人普遍面临着亚健康的问题！

亚健康有很多种症状表现，当然导致这些症状的原因也有很多种。

大多数亚健康问题都是因为不良的生活习惯引起的。

比如：饮食不规律、熬夜、工作节奏快等等很多违反正常生理规律的生活习惯。

实际上我们如果稍加注意和克制的话，这些问题是完全可以改观的。

瑜伽可以说是现代人养生保健的福音。

它起源于古印度文明时期，是先哲们通过与大自然的沟通与了解，又结合人类的习惯积累形成的。

瑜伽涉及范围很宽，包括身体的、心理的、思想的和灵性的各个方面。

对我们来说，最为直接有力的就是瑜伽对人的生命的理解和对身体的管理。

瑜伽是一套很科学的方法，通过把人的身体、呼吸和意识这三者结合起来达到对生命最深刻的影响，在呼吸的过程中去关注当下的自我，让自己真正地和自己的身体对话，感知自己最本真的需求，以止匕来改变我们固有的身心形态。

<<理疗瑜伽>>

书籍目录

瑜伽介绍 瑜伽的发展历史 练习瑜伽所需工具 瑜伽体式 跪姿练习 腹部按摩 门闩式 骆驼式 婴儿式
牛面式 卧英雄式 猫伸展式 猫式 虎式坐姿练习 单、双腿背部伸展 半莲花背部伸展式
扭头及膝式 前伸展式 脊柱扭转式 圣哲第一式 转躯触趾式 坐角式 俯卧姿势 蝗虫式 弓式
蛇伸展式 眼镜蛇式 眼镜蛇扭转式 仰卧姿势 倒转姿势 一些常用的理疗组合 背部伸展的辅助练习 对治
疗腰椎间盘突出有益的练习 对腰部僵硬的放松方式 前屈放松脊柱的方法

<<理疗瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

<<理疗瑜伽>>

编辑推荐

《理疗瑜伽(高级篇)》：肌肉 脊柱 骨盆 顺应法则 配合调息 温和揉压 解除紧张 和缓僵硬 轻松矫正

<<理疗瑜伽>>

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>