

<<一分半懒人瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<一分半懒人瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538162790

10位ISBN编号：7538162798

出版时间：2010-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：铃木真由美

页数：106

字数：23000

译者：王楠

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>

<<一分半懒人瑜伽>>

内容概要

随着健康理念的不断升级，瑜伽以其温和的运动方式越来越受到人们的青睐。

不同门派的瑜伽悄然而至，面对种类繁多的瑜伽门派，您将何从下手呢？

其实，所有门派的瑜伽都具有强身美体的效果，但是只有长期坚持下去，才能获得良好的效果。

繁茂的都市生活让您的个人时间非常有限，本书介绍的79种不受时间和空间限制的瑜伽动作，让您随时随地都可以与瑜伽相伴！

这是一本真正为了身处压力社会的您准备的瑜伽书，每天抽出一分半钟，坚持下来，您就会发现生命仿佛正在掀开新的一页。

<<一分半懒人瑜伽>>

作者简介

铃木真由美

幼年在夏威夷度过，学生时代就读于俄勒冈大学，生活中一直与绿色和快乐为伴。通过学习环境学、动物学、生物学等科目，铃木小姐感受到了自然能量的不可思议。此后，又对冥想产生了浓厚的兴趣，自学了各种冥想法。回国后，铃木小姐在担任英语口语讲师的同时，

<<一分半懒人瑜伽>>

书籍目录

关于一分半钟瑜伽掌握三种基本姿势呼吸法手型基本样式清晨篇 起床困难的早晨 在洗脸池前消除浮肿 早餐前唤醒你的胃 早晨不想去上班时 调整排泄规律 宿醉的时候通勤篇 等候公交车时1 等候公交车时2 在公交车里 到达公司后 在飞机或车厢内工作篇 在办公桌前1 在办公桌前2 在办公桌前3 在办公桌前4 想要提起干劲的时候 被上司批评后 在重要的会议前 午饭前 瑜伽日记1 瑜伽与茶不可思议的关系休闲时间篇 想要给别人留下美好的第一印象时 约见重要客人之前 唱卡拉OK之前 遇到情绪低落的朋友时 在联谊会上傍晚篇 在起居室1 在起居室2 入浴时1 入浴时2 入睡时 深夜醒来恋爱、假日及其他篇 告白前 被拒绝的时候 和男朋友吵架时 想要与对方和好的时候 闲暇的午后 想控制过量食用甜品时 想控制冲动的购买欲望时调整身体状况篇 苦于痛经时 头痛时 脚音B浮肿时 肩部酸痛时 腰部酸痛时 寒症的对策 瑜伽日记2 茶与心灵的对话 特别附录YOGA in Pocket 瑜伽专用语词典 一分半钟瑜伽Q & A

<<一分半懒人瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<一分半懒人瑜伽>>

编辑推荐

《一分半懒人瑜伽》：79个甄选的瑜伽动作，帮你轻松应对不适症状和沉重压力！
头痛 / 痛经、肌肤粗糙 / 色斑、肩膀僵硬 / 便秘 / 眼部疲劳、提高注意力 / 提升睡眠质量、控制食欲 / 消除焦虑、塑造完美形体 / 打造优雅姿态。

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>