

<<图解瑜伽按摩经典体位>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽按摩经典体位>>

13位ISBN编号：9787543950047

10位ISBN编号：7543950049

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈露

页数：122

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>

## <<图解瑜伽按摩经典体位>>

### 内容概要

随着社会的发展，人们的生活越来越富裕，便利的辅助工具也越来越多。然而，正是在这种远离自然的现代化生活，使得过早衰老、腰酸腿疼、神经衰弱、心烦意乱、紧张压抑……这些身体和精神上的不适，渐渐地缠上了现代人。越来越多的人处于疾病或者亚健康状态。

众所周知，瑜伽可以帮助我们调节体内各项循环，使之保持平衡：安抚情绪，使内心舒缓平静；修身养性，提升自身气质。

而按摩是千百年来，人们舒筋活络、通血理气最常用的非药物疗法。

瑜伽大师们发现，将这两者结合起来，可使它们的功效相辅相成，达到事半功倍的效果。

《图解瑜伽按摩经典体位》节选了最经典的瑜伽体式和按摩手法，并根据它们的功效分章布节。无论瘦身塑形、美容养颜、身体减压还是调节情绪，完全可以根据您的需要，有针对性地练习，实现您的愿望。

## <<图解瑜伽按摩经典体位>>

### 书籍目录

瑜伽按摩术及安全练习须知

    瑜伽按摩

    安全练习须知

经络按摩的基本手法

瑜伽的呼吸

瑜伽的基本坐姿

瑜伽按摩——瘦身塑形

    瑜伽攻略一：桥式

    瑜伽攻略二：猫式

    瑜伽攻略三：细肩式

    瑜伽攻略四：肩倒立

    瑜伽攻略五：斜板式

    瑜伽攻略六：舞蹈式

    瑜伽攻略七：战士式

    瑜伽攻略八：眼镜蛇式

    瑜伽攻略九：站立放气式

    瑜伽攻略十：站立前屈伸展式

    瑜伽攻略十一：幻椅变式

    瑜伽攻略十二：下伏Manu变化式

    瑜伽攻略十三：幻椅Mann变化式

    瑜伽攻略十四：直角式

    瑜伽攻略十五：新月式

.....

瑜伽按摩——养颜美容

瑜伽按摩——身体减压

瑜伽按摩——调整情绪

附录：本书中所用到的人体穴位笔画索引

## <<图解瑜伽按摩经典体位>>

### 编辑推荐

现代人压力大，头痛、腰酸、月巴胖、眼花、食欲不振…… 工作越做越好，健康指数却日渐降低。下班后想做下SPA按摩，可花费不菲。

本书介绍的瑜伽按摩，同样有减压、美容、瘦身、心理调节等作用。

瑜伽按摩将瑜伽动作与穴位按摩有效地结合起来。

在练习瑜伽动作的同时，有目的地按揉穴位、敲打经络，每天所花时间不田大长，就能从肉而外打造直正的美丽与健康。

陈露的《图解瑜伽按摩经典体位》节选了最经典的瑜伽体式和按摩手法，并根据它们的功效分章节

<<图解瑜伽按摩经典体位>>

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>