

<<减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546401577

10位ISBN编号：7546401577

出版时间：2010-3

出版时间：成都时代

作者：景丽

页数：91

字数：90000

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>

<<减压瑜伽>>

前言

现代社会带给人们的除了繁荣、富足和大量的替代人类劳作的科技产物之外，就是生活的重负、工作的压力以及沉重的心理负担。

虽说适度的压力是一种“生活的调节剂”，但过度的压力则会引起身体的不适。

当遭遇压力而无法缓解时，人们可能会出现心跳加速、呼吸困难以及胸部疼痛等现象。

新的研究证明，心理压力可使人血压升高，压迫心脏的冠状动脉，使之产生痉挛，增加血中不良物质含量，造成血凝块。

日积月累，会导致冠状动脉硬化与心肌衰弱。

而对那些动脉中本来已有堵塞或曾有过心脏病的人，心理压力所导致的后果便是其发病率比其他人高出2至3倍。

聪明人懂得如何消除压力，习练瑜伽是减压的最好方法。

这套景丽减压瑜伽通过各种舒缓、温和的姿势将您的心理、身体和呼吸结合在一起，使身体变得稳定、放松，同时排除一切杂念，放松大脑，释放压力和紧张情绪，使身心合一，产生平衡和安宁，使心灵更易产生反思、直觉、灵感和创造意识。

所以，聪明的白领们，不要在现代化快节奏的漩涡里苦苦挣扎了，把您每天长吁短叹的时间拿来练习瑜伽吧，您马上就会生机勃勃、精神焕发了！

不过要记得，练习瑜伽要有恒心，必须坚持下去哦！

<<减压瑜伽>>

内容概要

亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军国家级全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽。

减压瑜伽35式：瞬间帮你疏解身体、心理压力减压、塑身双效合一。

全面缓解身体高压：治愈失眠、头痛、烦躁、焦虑、腰酸、背痛、肌肤干涩……

通过各种舒缓、温和的姿势把心理、身体和呼吸结合在一起只要你每天抽出一点点时间练习，便可以全面疏解身体重压和紧张，排除一切杂念，放松大脑长期坚持，让你重新找到最佳精神状态，重塑健康活力徒手的瑜伽动作，简易速成的体位法，坐、站、仰、躺，随时随地都可以进行。

立即放松身体的瑜伽姿势！

休息式、婴孩式、调息法、俯卧式、完全休息&呼吸法

每天3分钟，立刻回复零压力

全面塑造健美体形，打造健康体魄。

速效减压35式！缓解疲劳、头痛、失眠、视力下降、肌肤干涩、浑身酸涩……立即放轻松身体瑜伽体立法。

呼吸、冥想、大休息法！

<<减压瑜伽>>

作者简介

景丽，国际Yoga Pilates导师，IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师，亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练，国际Fisas有氧教练和健身教练认证，IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证，Les Milles专业教练、瑜伽导师认证，国家体育总局普拉提斯教练认证，世界技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能冠军，获“国家级全能运动健将”称号，亚太区健身小姐冠军。

<<减压瑜伽>>

书籍目录

PART1 轻轻松松 赶走压力

1. 什么是压力?
2. 受压后的情绪信号
3. 受压后的行为变化
4. 瑜伽是一套抗拒压力的程序

PART2 放松您的身体

1. 放松技巧
2. 身体放松
3. 心理放松

PART3 减压瑜伽36式, 换您健康

1. 拜日式连续动作
2. 瑜伽放松
3. 轻松减压
4. 赶走疲劳
5. 远离头痛
6. 失眠不再有
7. 视力困扰不再有
8. 改善体质虚弱
9. 告别肌肤干涩
10. 消除肩僵颈痛
11. 消除腰酸背痛
12. 预防甲状腺亢进

PART4 景丽邮箱

练习瑜伽心得

<<减压瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<减压瑜伽>>

编辑推荐

《减压瑜伽:舒心消疲100分》：中国瑜伽第一品牌，百万畅销*奇迹见证，亚洲第一YOGA美人景丽打造，亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军，国家级全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽。

<<减压瑜伽>>

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>