

<<理疗瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<理疗瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546402642

10位ISBN编号：7546402646

出版时间：2010-10

出版时间：成都时代出版社

作者：曲影

页数：90

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

活体、滋养、保健瑜伽14式 由暖身练习至眼、颈、手、肩再到全身各处，舒缓、轻柔的瑜伽体位，针对身体每一部分强化锻炼。

活络筋骨、按摩肌肉、刺激脏腑、调节内分泌。

常见疾病与疑难杂症对症理疗11式 对症理疗中老年常见病及各类杂症：高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、更年期综合征、骨质疏松……改善便秘、耳鸣、肩膀酸疼；强化肝、肾功能……让你远离疾病，助你全面康复。

长寿养生瑜伽7式 强身健体、保持长寿的秘密武器。

由专家精心编排7组健身操组合，动作简单、练习方便，长期坚持可以滋养精力、益寿延年，让你越活越年轻。

舒经活络操12式 以中医人体十二经络学说为主，打造特别针对脊椎、关节与胫骨的经络练习操，全面矫正脊椎姿势，按摩对应经络脏腑，改善器官功能，全面活化身体机能。

<<理疗瑜伽>>

书籍目录

第一章 源自古老印度的瑜伽 第一节 瑜伽的神奇保健功效 第二节 中老年人运动自我监护第二章 瑜伽
瑜伽练功房 第一节 瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘 第二节 瑜伽体位法 第三节 瑜伽冥想 第四节 静坐放松
第三章 瑜伽十二经脉养生操

<<理疗瑜伽>>

章节摘录

插图：衰老，是人类不可避免的自然规律。

进入老年期，生理和心理都会发生明显变化。

它给老年人带来许多不适、烦恼和困境。

生理方面：首先是形态的老化，白发、皱纹，使许多老人不满意自己的形象；其次是感觉器官功能下降，老眼昏花、听力下降、味觉迟钝、记忆力减退，这些都会给老年人的生活和社交活动带来诸多不便；其次是神经运动机能缓慢，各项操作技能都变得缓慢、不准确、不协调，甚至笨拙，而且受到各种疾病的折磨。

来痛苦和不便。

在心理方面，焦虑症是老年人的一种常见病，具体表现为：感到恐惧、害怕，对外界缺乏兴趣，因此造成工作和社交中断。

为摆脱这种状态，许多老年人四处求医，寻找养生保健之术。

现在的年轻人关注健康与养生的不多。

但实际上，养生应包括生命的全过程。

据世界卫生组织在全球范围内的调查表明，有75%以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，即亚健康状态；有5%的人群属于先天性体质虚弱、防卫疾病能力差。

这两类人群的共性便是在心理年龄上提前进入中老年。

年纪轻轻，便对什么事情都提不起兴趣来，经常感到不适，疲惫乏力、反应迟钝、活力降低、适应力下降，还常处于焦虑、烦躁、无聊和无助的状态中，总觉得自己活得很累。

在众多的养生法门中，最值得推崇的便是瑜伽。

瑜伽，是源于印度的具有悠久历史传统的养生健身术，是印度医学、保健学、长寿学的宝贵遗产，是古代圣人教导百姓的最佳强身、养生方法，也是人类最适宜的东方式运动。

其卓越的效能到底是基于何种原理呢？

为什么瑜伽中的腹式呼吸法可以让人类长寿？

为什么体位法可以让疾病自然痊愈？

为什么冥想去让人的心灵永葆生机？

本书将为您拉开养生瑜伽的神秘面纱，让我们一起来探究生命的至高境界。

<<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>