

<<减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807059028

10位ISBN编号：7807059028

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

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>>

内容概要

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—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、温和的姿势把您的心理、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！

<<减压瑜伽>>

书籍目录

PART 1 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 PART 2 放松您的身体

1.放松技巧 2.身体放松 3.心理放松PART 3 减压瑜伽36式，还您健康 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PART 4 景丽信箱 练习瑜伽心得

<<减压瑜伽>>

章节摘录

插图：PART 1 轻轻松松赶走压力1.什么是压力？

英语单词“STRESS”的意思是压力，它是“过度负担”的同义词，是感觉到处于压力下的意思。这种解释不完全正确，因为紧张感受分为有积极作用于生命所需的紧张即和谐的紧张，和起消极作用的紧张即不和谐的紧张。

我们大家都知道这两种形式的紧张。

和谐的紧张是在虽然很费劲，却相当舒畅的情况下产生的，它能激发我们摆脱正在走的老路，能够创造性地、明智地且富有幻想地处理事物。

不和谐的紧张正好相反，它在艰难的情况下产生。

这种紧张会给人体增加负担，阻碍人的思考，压抑人的情绪。

频繁地承受不和谐的紧张，会引发疾病。

2.受压后的情绪信号受压后的情绪变化包括：易怒、焦虑、抑郁、性欲下降、丧失幽默感、无法集中精力完成日常工作。

了解这些异常的情绪反应和相应的行为变化，对于认识您自己和他人的压力情况都是至关重要的。

<<减压瑜伽>>

编辑推荐

《减压瑜伽(升级版)》：景丽瑜伽。

现代人的最佳减压方式，办公室e族健康提案呼吸 冥想 大休息术 体位法.....告别压力 打倒疲劳 改变虚弱体质 远离病痛 更具健康活力亚洲美人YOGA导师百万销售奇迹缔造者国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的减压瑜伽操呼吸与姿势紧密配合，使人心情放松、舒畅，缓解生活、工作压力，宁静身心，呈现最佳精神状态，重塑健康活力。

太阳敬礼·拜日式轻松减压·椅上丹田呼吸式·椅上合掌式·椅上莲静坐式打倒疲劳·椅上摊尸式·椅上扩胸式·椅背三角式·椅上吉祥式远离头痛·椅上舒压式·椅上身印式1·椅上身印式2失眠不再有·椅上前弯式·椅后舞蹈式·椅上灌顶式视力困扰不再有·椅上敷眼式·椅上眼部按压松眼式·椅上动眼式·椅上拉耳式·头顶椅座式改善体质虚弱·椅上金刚坐式·椅上莲花座式告别肌肤干涩·椅前光泽式·椅后猫式·椅前犁锄式1·椅前犁锄式2·椅前犁锄式3消除肩僵颈痛·椅上松肩式·椅上肩臂式·椅上细臂变化式消除腰酸背痛·椅上背后合掌式·椅上骑马式·椅后拱背式预防甲状腺亢进·椅上飞翔式·椅上压头式·椅上美臂式中国瑜伽第一品牌。

来自大自然空山幽谷的实景拍摄，中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、打造的瑜伽练习。

本套瑜伽组合特别针对压力大者精心编制，逐步分解示范、详尽分析讲解。

<<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>