

<<美肤减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美肤减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787811001051

10位ISBN编号：7811001055

出版时间：2004-05-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王韵

页数：96

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>

## <<美肤减压瑜伽>>

### 内容概要

无人可以拒绝投入大自然怀抱的那份广袤、清新、怡情、舒心的感受。

而瑜伽正是大自然馈赠的礼物，它的所有属性完全贴近自然，它具有神奇的提升人体和心灵自愈能力的功能，纯属于传承千年的宝贵自然疗法。

瑜伽可以使处身于纷繁都市的人们天天获得一份亲近自然的舒心感受，它帮助我们放松紧绷的神经，消除抑郁的情绪，给予我们自信、坚强、轻松、和谐、愉悦的能量，让您在锻炼体能的同时，获得深层次的心灵放松，释所所有的压力。

您有许多压力吗？

您需要瑜伽吗？

有人并不清楚为何自己极力掩饰的压力还是会被旁人看出。

其实，当人在压力下往往会以某种生理或心理症状，甚至是皮肤的迹象反映出来，让下面的答案告诉您，如有四个以上“YES”，您必须开始释放压力，明智的选择瑜伽来帮助自己。

## <<美肤减压瑜伽>>

### 作者简介

王韵，中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。接触瑜伽十年有余，曾从师印度，美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。教学经验丰富，教学风格独特，创始迦韵特色瑜伽及瑜伽韵舞。

## <<美肤减压瑜伽>>

### 书籍目录

一 释放压力、亲近自然的瑜伽二 如何使用此书四 准备之一：听觉五 准备之二：嗅觉六 准备之三：视觉七 准备之四：味觉八 准备之五：服装九 瑜伽呼吸特效减压十 美肤减压瑜伽姿势 1 补养生殖系统、红润脸色——束角的姿势A 2 补养生殖系统、红润脸色——束角的姿势B 3 减轻失眠、促进周身皮肤的光滑、弹性——几何形的姿势A 4 减轻失眠、促进周身皮肤的光滑、弹性——几何形的姿势B 5 培养集中注意能力、加强内心的稳定感——树的姿势A 6 培养集中注意能力、加强内心的稳定感——树的姿势B 7 神经放松、补养生殖系统——扭背双腿伸展的姿势A 8 神经放松、补养生殖系统——扭背双腿伸展的姿势B 9 促进身心平衡、增强腹部皮肤的弹性——战士第三式A 10 促进身心平衡、增强腹部皮肤的弹性——战士第三式B 11 减少体内毒素、消除烦躁、不安感——半月的姿势A 12 减少体内毒素、消除烦躁、不安感——半月的姿势B 13 消除头脑昏沉，预防脱发——兔子的姿势A 14 消除头脑昏沉，预防脱发——兔子的姿势B十一 减压休息术十二 回归童年——瑜伽冥想与宁静、纯洁、蓬勃的心灵对话致谢

<<美肤减压瑜伽>>

编辑推荐

瑜伽宝典系列。  
帮您轻松飞扬，将您带入冰清玉洁的世界！

<<美肤减压瑜伽>>

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>