

<<能量瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<能量瑜伽>>

13位ISBN编号：9787811001068

10位ISBN编号：7811001063

出版时间：2004-5-1

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>

## <<能量瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽作为古老而科学的自然自我疗法，在很大程度上提升了人体的能量，一旦处于缺乏能量的状态，就会进入“亚健康”，人们如果不注意这种状态经常出现，很容易导致种种疾病。

通过瑜伽锻炼身体，可以增加人体能量，帮助走出“亚健康状态”，同时，也能治愈一些慢性疾病。

瑜伽无法替代医院、大夫和药物，这是首先需要阐述的，只要成疾，必须通过良好的医疗条件帮助恢复，达到正常的水平。

瑜伽可以帮助消除还不是疾病的种种不适，也可以帮助疾病后的恢复、产后的恢复等。

现代人因生存环境的特点，许多人出现种种显露并不明显的不适症状，如：脱发、牙龈肿痛、眼睛布满血丝，失眠多梦、处事消极、情绪不稳定等，依据这些症状，大夫不会告诉您患有某种疾病，因此，人们不会因此经常跑医院，也常常忽视它们的存在，认为只要好好休息一下就好了，使其具有了潜在性、长期性、反复性的特点。

随之，提不起精神、郁闷、懊恼、失望等，一系列的情绪就像隐形“杀手”，长期的、慢慢的、不为人察觉的吞噬着您宝贵的健康。

您健康吗？

## <<能量瑜伽>>

### 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。

## &lt;&lt;能量瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

关于能量瑜伽 能量瑜伽如何使用 此书能量的消耗 情感精神活动 瑜伽维护健康的五大原则 一 维护体能的均衡 饮食——瑜伽饮食 二 贮藏能量的呼吸方法 (Pranayama) 三 汇聚能量的意识集中 四 提升能量的适度运动 五 恢复能量的适时松弛 1 调节胃肠系统的能量失衡——开启的姿势 2 增进能量循环、消除疲惫感——铲的姿势 3 消除背痛、预防疝气——韦史努式的姿势 4 增添能量、柔韧胸椎——豹行式的姿势 5 促进身心平衡、增强腹部皮肤的弹性——战士第二式 6 增强精力、消除肠道毒素——船式 7 纠正脊柱的不正、加强膝关节弹性——笋的姿势 8 放松脊柱、消除肩背酸胀——转躯触趾式 9 提升性能量、消除坐骨神经痛——半莲花屈腿平衡的姿势 10 补养脊柱、消除颈、背部僵硬——简化脊柱扭转 11 强健肾上腺、加强髌关切——头屈趾的姿势 12 消除小腿肿胀、纠正扁平足——单敢腿伸展的姿势 13 强化脊椎神经、消除胃痉挛——半骆驼的姿势 14 调节内分泌腺、镇静神经——手触莲花的姿势 ..... 瑜伽使我感受美好和满足 瑜伽使我的人生变得快乐 致谢

<<能量瑜伽>>

章节摘录

插图

<<能量瑜伽>>

媒体关注与评论

书评瑜伽宝典系列。

挖掘身心巨大潜能，帮您远离亚健康。

<<能量瑜伽>>

编辑推荐

瑜伽宝典系列。  
挖掘身心巨大潜能，帮您远离亚健康。

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>