

## <<床上瑜伽>>

### 图书基本信息

书名：<<床上瑜伽>>

13位ISBN编号：9789574559862

10位ISBN编号：9574559866

出版时间：2006-4-10

出版时间：晨星

作者：愛德華．威爾加,Edward Vilga

译者：：陳明堯

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>

## <<床上瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽源自五千年以前的印度，最早見於古老的典籍瑜伽經（Yoga Sutras）與奧義書（Upanishads）。按最古老的文獻來看，瑜伽的目標是「止息頭腦的風暴」，也就是去發現我們生命中的安詳與幸福。這樣的目標對任何人都深具價值。

千百年來，瑜伽姿勢已被許多瑜伽大師淬煉和改良。

本書作者愛德華·威爾加為瑜伽的練習者，設計一套適合所有人在家中就可以簡單完成的瑜伽練習，具有無懈可擊的方便性。

對於很多忙碌的人們，參加瑜伽課可能是一個不太能現實的目標。

《床上瑜伽》正是一位勞累過度而沒時間做伸展運動與冥想的瑜伽教師所發展的概念，作者愛德華的目標是使瑜伽的運動可有趣的實踐，他將動作命為「晨間的彎曲運動」和「鬧鐘搖滾」等充滿趣味的名稱，在書中用亮麗的彩色分解動作照片做說明，姿勢簡單易學，可以完全融入個人的日常生活，非常容易的在家中安全舒適的環境中完成，達成健康的目的。

《床上瑜伽》能帶來的幫助：

- \* 增進身體與姿勢的靈活度
- \* 強化身體健康
- \* 確保有安穩的夜眠。
- \* 釋放白天所累積的壓力。

無論你是尋找有趣方式入門的瑜伽新手，還是以非常方式自我訓練的瑜伽愛好者，《床上瑜伽》都非常適合你。

瑜伽教練愛德華·威爾加教導的瑜伽練習，包括一系列的提供早上能量的運動，日常晚上鬆弛的運動，與睡前恢復身心健康的運動，為眼前即將展開的一天做好準備，並幫助夜間安穩好眠；《床上瑜伽》的好處能造福所有的人，尤其當年長後，能增進、保持身體的靈活度，保持身體與心靈的健康。

## <<床上瑜伽>>

### 作者简介

愛德華．威爾加（Edward Vilga）

是一位擁有國際瑜伽教師證照的老師。

他目前任教於紐約市「歡笑蓮花瑜伽中心（the Laughing Lotus）」，他在西奈山的「健康瑜伽專業研討會」中帶領課程與工作坊的學習，並在「瑜伽人生」、「每週瑜伽」幫助身體僵硬的人做瑜伽。

他的學生包括70多歲的老人和三年級的小學生、孕婦及生重病的人、及生活失能者。

愛德華，耶魯大學畢業，同時也是電影製作人和小說家。

<<床上瑜伽>>

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>