<<经络瑜伽>>

图书基本信息

书名:<<经络瑜伽>>

13位ISBN编号: 9789576634802

10位ISBN编号:9576634806

出版时间:2006年10月05日

出版时间: 文经社

作者: 李家雄,李昭瑢

译者:无

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

<<经络瑜伽>>

内容概要

經絡,中國的養生醫學;瑜伽,印度的古老健身法。 兩者的完美結合就是集養生、保健、美體、塑身於一體的「經絡瑜伽」;是由資深瑜伽老師李昭瑢和 名中醫師李家雄,共同研究而成。

經絡瑜伽結合古印度瑜伽與中國經絡醫學智慧,將兩者的養生手法化繁為簡,取兩者優點,用柔軟的瑜伽動作刺激穴位,達到舒緩身心、雕塑體態、調整體質、保健臟腑的效果,對失眠、耳鳴、過敏氣喘、頭痛、生理痛與婦科病、更年期障礙、手腳冰冷、便祕、肥胖、筋骨痠痛、心臟病、腸胃病、不孕症等,都有極好的改善效果。

本書特色

改良的新瑜伽,效果更勝傳統瑜伽!

- 1.經絡瑜伽結合了經絡和瑜伽的所有優點,將中醫的經絡理論,融入印度的瑜伽體位中,用輕鬆的瑜伽伸展,刺激經絡能量,是集養生、保健、美體、塑身...等,各種養生保健功能的新健康動。
- 2.書中以簡單易讀的內容規劃,完整介紹經絡瑜伽,並教導最正確的呼吸方式和瑜伽體位,不但不易造成運動傷害,更能讓讀者掌握經絡瑜伽的精髓,練習更有--效--率,效果加倍。
- 3.全書配有七十餘幅瑜伽輪脈、經絡走向、經穴位置等示意圖,以及百餘張瑜伽示範動作圖,清晰詳細地解說每個經絡瑜伽動作,讓讀者更容易瞭解如何操作練習,方便上手。
- 4.特別針對書中所提出的24項常見症狀及疾病,設計了48經絡食療餐,皆由養生料理名師郭月英老師 指導,搭配示範的經絡瑜伽體位,能使祛病功效加乘。
- 5.本書特別隨書附贈示範教學VCD,讀者可搭配書中內容,自行在家操練,更能掌握經絡瑜伽的要訣。

<<经络瑜伽>>

作者简介

李家雄

【學經歷】

- . 台北市體育會鐵人三項主任委員
- . 李家雄中醫診所院長
- . 中國醫藥學院中醫內科醫師
- . 中醫研究所針灸推拿指導老師

【著作】

. 《妙用中醫大全》(文經社出版)

李昭瑢

【學經歷】

- . 美國羅倫斯大學資訊科學碩士
- . 孟芳瑜珈教室經理人
- . C.M. Yoga Studio (加拿大、台灣) 經理人

<<经络瑜伽>>

书籍目录

- 1 經絡與瑜伽的結合
- 1.瑜伽 令人沉迷嚮往的生活方式,
- 2.經絡 卸下神奇外衣的養生手法.
- 3.經絡+瑜伽 碰出更多的火花
- 2 經絡瑜伽:症狀篇
- 1.耳鳴 頂地駱駝式
- 2.過敏、氣喘 跪地開氣式
- 3.頭痛 兔式
- 4.睡眠障礙 安樂式
- 5.生理痛與婦科病 弓式,
- 6.更年期障礙 三陰平衡式
- 7.手腳冰冷 蜜蜂式,
- 8.貧血 犁鋤式,
- 9. 性功能障礙 英雄式
- 10.便秘 丹田腹式
- 11.肥胖 輪式,
- 12.膝部問題 張腿式
- 3 經絡瑜伽:疾病篇
- 1.五十肩 跪地拜佛式
- 2.高血脂 蛙式.
- 3.心臟病 伏地擴胸手式,
- 4.高血壓 大樹式
- 5.腸胃潰瘍 鱷魚式
- 6. 慢性腸胃炎 端坐平躺式
- 7.胃下垂 胃部腹式,
- 8.肝臟病 三角式
- 9.腎臟病 坐姿三角式
- 10.膀胱炎 蓮花扭轉式
- 11.糖尿病 鶴式
- 5 經絡瑜伽:食療篇

12.不孕症

- 1.耳鳴 烏雞杞子湯、何首烏茶
- 2.過敏、氣喘 枸耆紅棗茶、淮山豬肺湯

魚式

- 3.頭痛 桂圓蛋湯、天麻陳皮燉豬腦
- 4.睡眠障礙 丹參桂圓茶、安神豬腰湯
- 5.生理痛與婦科病 黑糖棗茶、豆腐金針湯
- 6.更年期障礙 紅棗甘麥茶、枸杞百合羹
- 7.手腳冰冷 桂圓黑糖薑茶、薑歸羊肉湯
- 8.貧血 羊肉絲炒雞蛋、黑木耳紅棗茶
- 9.性功能障礙 牛蒡杜仲茶、杜仲腰子湯
- 10.便秘 菠菜豬血湯、香蕉牛奶汁
- 11.肥胖 山楂陳皮茶、酸菜豬肚湯
- 12.膝部問題 韭黃鯽魚湯、杜仲茯苓茶
- 13.五十肩 蜜棗雞肉湯、葛桂紅棗茶 14.高血脂 菊花山楂茶、牛肉燉蘿蔔

<<经络瑜伽>>

麥冬紅棗茶、淮山豬心湯 15.心臟病 干貝冬瓜湯、胡蘿蔔綜合果汁 16.高血壓 17.腸胃潰瘍 桃仁墨魚湯、蒲公英茶 薑棗茶、蓮子豬肚 18.慢性腸胃炎 19.胃下垂 豬肚黃耆湯、乾薑桔皮茶 決明子枸杞茶、蛤蜊薑湯 20.肝臟病 21.腎臟病 杜仲枸杞茶、冬瓜排骨湯 車前草煮豬腰、三子茶 22.膀胱炎 玉米鬚茶、枸杞蒸蛋 23.糖尿病 四物湯水、當歸羊肉湯 24.不孕症

4 經絡瑜伽Q&A

<<经络瑜伽>>

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