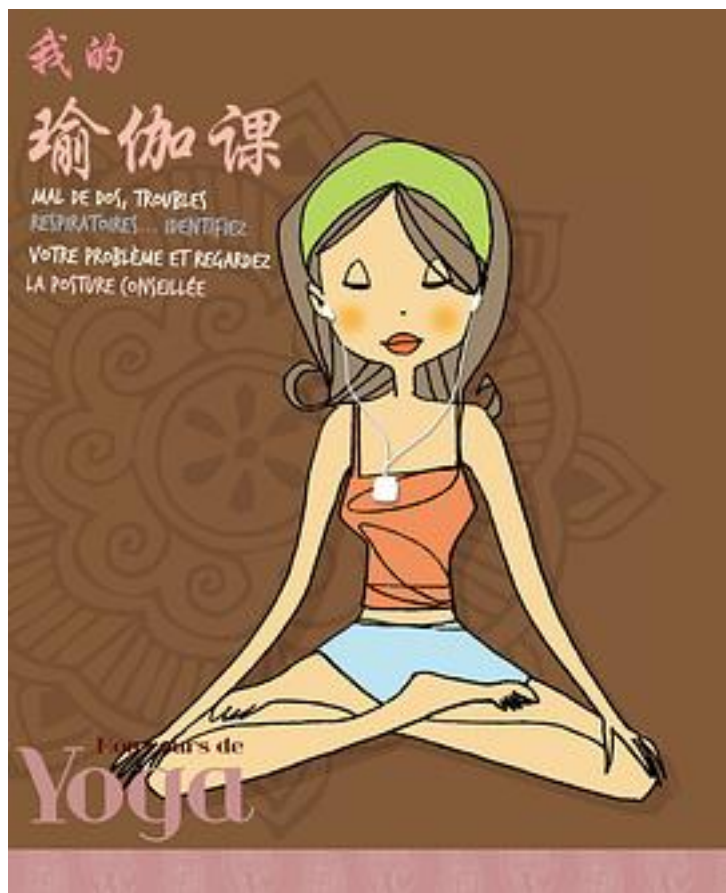


我的瑜伽课



[我的瑜伽课_下载链接1](#)

著者:莫雷特

出版者:中国旅游出版社

出版时间:2011-9

装帧:精装

isbn:9787503242434

《我的瑜伽课》并不是教程书，而是根据你身体的各种小状况来对症下药逐一解决的实用书，相对枯燥的教程和课程，显得更轻松更活泼也更具艺术感。克莉丝汀·坎帕尼亚克-莫雷特的治疗性瑜伽，主要治疗各种紊乱，大多数与日常生活的压力或者不适有关。找出你的问题所在并且查看推荐的体式，亘古以降，人类、动物和植物开发出了一些

缓解疼痛和治疗疾病的手段。呼吸对于任何生命都是一项不可或缺的功能，而在瑜伽中，它是最关键的题之一。《我的瑜伽课》很适合现在都市生活的年轻人，还有孕妇老人运动员，能找到适合自己的体式更能找到原因。呼吸是关键，主要治疗各种紊乱，与日常生活的压力或者不适有关。《我的瑜伽课》轻松诙谐，配图可爱，适应各类人群阅读。

作者介绍:

克莉丝汀·坎帕尼亚克-莫雷特童年时代在越南接触到了瑜伽。回到法国后，她先是学习艺术，但对瑜伽的兴趣让她逐渐转向了瑜伽教学。她前往印度，跟随众多不同的瑜伽士继续自己的修行。1974年，她遇到了斋普尔国家瑜伽治疗与研究中心（拉基斯坦）的创始人，宗师安难安难（Swami Anandanand），这让她最终走上了与阿育吠陀哲学密不可分的治疗性瑜伽的道路。在尊重这种印度古老传统的同时，她对一种延续几千年的生活艺术进行了合理化调整，使之适应西方人的身体、心理和生活方式。多年以来，她在企业界活动，来把瑜伽普及到每一个人。她主要治疗各种紊乱，后者大多数时间与日常生活的压力或者不适有关。在教课过程中，她还接触到具有不同问题的人士（青少年，孕妇，老年人，运动员……）。她的著作包括海豚出版社出版的《用瑜伽预防和治疗》（2005）和《瑜伽与自我评估》（2008）。

目录: 第一部分：瑜伽的基本原则 瑜伽是什么？ 意识是什么？
构成我们身体的五个元素 体质是什么？ 呼吸是什么？ 呼吸器官 呼吸术 清洁 节奏
5种基本呼吸 舒适坐姿 好的姿态 体式 and 反体式 第二部分：瑜伽对于日常疼痛的好处
循环 血液循环器官 醒来时有时会头痛？ 课后经常头痛？ 痛经？ 晕车？ 呼吸问题
呼吸系统 鼻子堵塞和慢性感冒？ 鼻窦炎和头痛？ 能量和生命力 起床困难？
没精打采并总是觉得很累？ 消化 消化机制 早上经常恶心？ 经常便秘？ 经常肚子痛？
早饭之后犯困？ 背痛 脊柱的位置 背包太重和背痛？ 脊柱前凸和背痛？
脊柱后凸和背痛？ 脊柱侧凸和背痛？ 总是颈痛？ 颈部太紧张？ 全神贯注
忘记复习过的功课？ 很难全神贯注？ 焦虑 考试前的恐慌？ 因为焦虑而陷入瘫痪？
自我控制 好斗，为什么？ 一个快速平静下来的小窍门？ 缺乏毅力？ 睡眠 很难入睡？
无法再次入睡？ 眼睛痛 屏幕和眼睛痛？ 运动疼痛 踢足球后膝盖疼？
滑雪和容易受伤的踝骨？ 网球和背痛？ 上瘾 暴食症患者？ 禁止吸烟？ 我做到了！
电脑上瘾者？ 第三部分：冥想 冥想是什么？ 词汇表 索引 了解更多 致谢 图片 海报
• • • • • (收起)

[我的瑜伽课 下载链接1](#)

标签

瑜伽

爱不释手的“生活”

评论

[我的瑜伽课 下载链接1](#)

书评

这本书制作非常精美，有一些细节做得很贴心。文中的插图画的也很有趣，瑜伽的动作也简单易学，挺实用的。文中眼睛瑜伽，还是我第一次阅读，挺有趣的。另外，这本书非常适合作为礼品送给朋友。很不错。推荐瑜伽爱好者阅读。

它是带领你解压的一本美丽休闲画册！不仅仅精美，且实用~
也许正在压力、烦恼中的你正需要这样的一本书来帮你平复心情，也许是里面的插画，也许是里面的瑜伽动作，也许是看到了里面的颜色，也许不知道为什么就没那么焦躁了，也许摆在你眼前时不时想翻起来看看，也许更是精美的...

瑜伽之祖帕坦伽利(patanjali)撰写的《瑜伽经》，赋予了瑜伽所有理论和知识，在这部著作里，他阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内部带来的变化等等。在帕坦伽利之前,瑜伽已经有了很长的实践期，但是没有任何人给瑜伽一个系统的解释，帕坦伽利创造了一个整体的瑜...

[我的瑜伽课 下载链接1](#)