

睡眠瑜伽



[睡眠瑜伽 下载链接1](#)

著者:(日)内藤景代著

出版者:中国画报出版社

出版时间:2007-01-01

装帧:

isbn:9787802200753

在忙碌的生活中，您是否也会想“如果可以不要睡觉的话，我就有充足的时间来使用了”。但是，在您假模假样极度疲劳的时候，“非常想睡，但是却睡不着”也是非常痛苦的。而且，“不能睡觉的时候，却睡着了”也很苦恼。本书的“卧式瑜伽”有四种方法来消除这些烦恼。

能够快速熟睡，在短时间内迅速消除疲劳，对于治疗失眠，消除压力、寒症、便秘，以及塑身等效果超群！睡觉前做20分钟，就会打盹，早上，10分钟内便能轻松起床的简单方法。此外，还随书赠送瑜伽班中大受好评，能够熟睡的快速睡眠瑜伽CD70分钟！

作者介绍:

内藤景代，1946年，生于日本东京。毕业于早稻田大学文学部。早年从法国实存主义到印度哲学，最后开始了瑜伽的修行。她修行的瑜伽。包括冲式瑜伽、冥想瑜伽、灵量瑜伽（Kundalini）、卡玛瑜伽等。1976年，她创立内藤景代瑜伽学校（现在的NAY瑜伽学校），直到现在。并有多部著

目录: 卧式瑜伽的要点
CD的使用与向导
开始卧式瑜伽前的注意事项
睡眠瑜伽
转换为睡眠状态的卧式瑜伽
消除今天的疲劳不要把它延续到明天的卧式瑜伽
调整身体歪斜的卧式瑜伽
提高中枢神经功能的瑜伽
消除肩膀酸痛的瑜伽
冷静头脑的卧式瑜伽
驱除烦恼的瑜伽
快速睡眠专栏 “脑睡眠” 和 “身体睡眠” 的不同
睡醒瑜伽
开始美好一天的卧式瑜伽
睡醒的卧式瑜伽
太阳充电的瑜伽
快速睡眠专栏 沐浴早上的太阳光线
调整生物体的周期!
午睡瑜伽
工作中的午睡瑜伽
在电车中恢复精神、重新振作
快速睡眠专栏 清醒头脑的短时间午睡
不同效果的瑜伽
散发女性特有魅力的卧式瑜伽
丰胸的卧式瑜伽
消除寒症的瑜伽
消除月经痛的卧式瑜伽
调整肠胃的卧式瑜伽
消除头脑疲劳的卧式瑜伽
景代老师推荐的帮助快速睡眠的物品
瑜伽的基本要领
瑜伽的“气”的流动
掌握呼吸法
准备&热身
改变了这么多!我的瑜伽体验
后记
• • • • • ([收起](#))

[睡眠瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

睡眠

生活

评论

简单实用

买的的第一本瑜伽的书，里面的几个动作都有在练

比较简单

[睡眠瑜伽_下载链接1](#)

书评

怎麼說呢…就是所有教授甚麼手藝或肢體動作的書，初哥其實都很難單純依照書中指示就能學得懂。有時是圖片不清楚、有時是說明不夠仔細、有時候一個老手以為簡單的動作對初學者而言原來牽涉甚多…編織是一個好例子，看書的話我總是學不會拿織針和毛線的姿勢和動作。瑜伽嘛，我有...

[睡眠瑜伽_下载链接1](#)