

手指瑜伽



[手指瑜伽_下载链接1](#)

著者:[日]龙村修

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787534181634

手不仅可以对应全身，也是脑部的缩图。手指瑜伽通过搓揉按压手指，取得类似全身瑜伽的养生效果，从而改善身体不适。本书采用图文并茂的形式来介绍手指瑜伽，让人一目了然、便于操作。针对身心各方面的常见问题，以及日常生活中身体可能出现的不适症状，书中给出了应对办法。手指瑜伽对维持健康、美容保健、调适心情等有很好的效果。手指瑜伽操作简单，无论何时何地，自己一个人就能做。

刺激双手：效果能直达脑部，活化脑与身体的回路。

拇指——肺经，与呼吸系统相关。

食指——大肠经，与消化系统（特别是大肠）相关。

中指——心包经，与循环系统（特别是心脏）相关。

无名指——三焦经，与循环系统（特别是淋巴系统）、内分泌系统、内脏功能相关。

小指——心经，与循环系统（特别是心脏）相关；小肠经，与血液循环、小肠相关。

作者介绍:

龙村修，龙村瑜伽研究所所长。1948年生，毕业于日本早稻田大学文学部，在大学时开始接触瑜伽。1973年师从瑜伽大师冲正弘导师门下。1985年导师逝世后，他曾担任冲瑜伽修道场场长。1994年，独立创设龙村瑜伽研究所。40多年来，一直从事瑜伽指导、呼吸法指导，受到社会各界好评。著有《定心：找到不受他人影响的自己》《龙村式呼吸养生法》等。现为国际综合生活瑜伽研修会领导者、NPO法人冲瑜伽协会理事长、NPO法人日本YOGA联盟副理事长。

目录: ●第一章

随时随地揉揉手指，轻松保持身心健康

身心灵和谐，免疫力自然提升.....	2
四大功效，导正人体内外的失衡.....	4
正确的呼吸法可安定神经，恢复精力.....	6
促进手部气血循环，缓解身体不适.....	8
大脑与身体沟通顺畅，可以有效预防阿尔茨海默病的发生.....	10
手指瑜伽能转换郁结的心情.....	12
十指不仅连心，更通向五脏六腑.....	14
揉揉手指，缓解脑部紧张、疲劳.....	16
促进全身“气”的循环，让内外皆美.....	18
不受限制的自我健康法.....	21
手指瑜伽对照图.....	22
手心九宫格分布图.....	24

●第二章

四大排毒呼吸法，全面提升免疫力

温软双手 放松心情，就有惊人的效果.....	26
学会四大呼吸法，调节全身的“气”.....	28
手指瑜伽动作图解的使用方法.....	34
专栏1延缓老化，延长“健康寿命”.....	36

●第三章

让每一天都元气饱满的手指瑜伽

睡醒后揉手心可蓄积精力.....	38
------------------	----

午休时刺激1分钟可活化脑细胞..... 40
傍晚做10分钟可疏压疗愈..... 43
睡前5个动作，让你一夜好眠..... 48

●第四章

恼人的小毛病，手指瑜伽都能帮你缓解
缓解肩膀紧绷..... 52
缓解颈部僵硬..... 54
缓解腰痛..... 56
缓解背部僵硬或疼痛..... 58
缓解狭窄性腱鞘炎..... 60
快速缓解头痛..... 62
改善视力模糊及眼部疲劳..... 64
避免老花眼恶化..... 66
摆脱宿醉，快速解酒..... 68
健胃整肠..... 70
抑制病毒在体内复制..... 72
专栏 2 眼睛瑜伽，带给双眼新活力..... 74

●第五章

按摩手指，消除全身筋骨劳累
缓解长久站立的疲劳..... 76
缓解过度专注引发的疲劳..... 78
缓解因行走过多导致的疲劳..... 80
缓解运动过后的疲劳..... 82
缓解由精神紧张引发的疲劳..... 84
缓解由操持家务引发的疲劳..... 86
专栏 3 耳朵瑜伽随时做，通畅气血好帮手..... 88

●第六章

女人难言的烦恼，手指瑜伽贴心帮忙
摆脱手脚冰冷..... 90
改善慢性便秘问题..... 92
节食减肥很有效..... 94
克服更年期障碍..... 96
调和经期不顺..... 98
改善性欲减退问题..... 100
专栏 4 手指瑜伽可安定情绪，改善紧张的亲子关系..... 102

●第七章

心手相连，刺激手指以疗愈内心
解除脑部的紧张状态..... 104
缓解精神焦虑和压力..... 106
缓解由紧张引发的身体僵硬..... 108
疏导低落忧郁的情绪..... 110
摆脱倦怠，重拾干劲..... 112
有效提升专注力..... 114
消除焦躁或愤怒的情绪..... 116
• • • • • [\(收起\)](#)

标签

瑜伽

评论

看来看去中指最重要，哈哈

中指就对了。还蛮有启发的，但是关于力道如何掌握就难以界定。但是空闲时可以多按一下手指部位。

[手指瑜伽 下载链接1](#)

书评

[手指瑜伽 下载链接1](#)