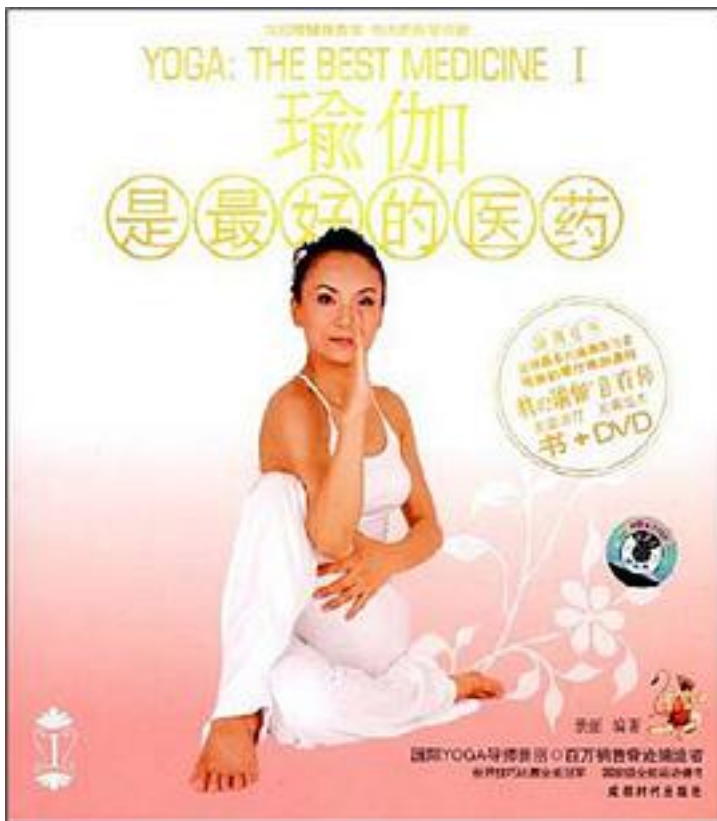


瑜伽是最好的医药I



[瑜伽是最好的医药I_下载链接1](#)

著者:景丽

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787807056287

《瑜伽是最好的医药1》主要内容：国际瑜伽导师景丽继数年前推出一系列畅销瑜伽专著后，远赴全球瑜伽圣地——印度深研。经过数年时间的沉淀，以及对传统印度瑜伽的精修，再度奉献全新瑜伽系列著作。

《瑜伽是最好的医药1》所教授的是全世界最伟大的瑜伽导师创办的理疗瑜伽课程，印度首任总统普拉沙德、比利时伊丽莎白女王、世界著名小提琴家耶胡迪·梅纽因、英国

著名作家奥尔德斯·赫胥黎都曾修习过本套瑜伽课程。现在，你从书中所学到的每一个动作示范，都是传承自大师的最纯正的印度瑜伽体位法，曾被英国BBC电台评为“完美的艺术”。

集数十代印度瑜伽大师毕生修习体验和教学经验，针对人体八大系统所产生的各种病症研究出了科学的体式组合。每个组合都充分发挥它们天生的神奇治疗作用：可有效地按摩全身肌肉和内脏器官，调节松果腺、脑下垂腺、甲状腺、肾上腺等各生理腺体的平衡分泌，激活细胞的潜在能量，排除体内累积的毒素，还能解除各种由于紧张和压力诱发的心理疾病……并全方位帮助你建立健康的生活习惯！坚持练习，便能从身心疾病中解放出来，成倍提高生命质量，获得健康长寿！

瑜伽是一门实践的科学，导师的示范和讲解亦非常重要。

精美全彩BOOK+高清视频影碟（中文字幕）景丽导师忠实还原传授印度瑜伽八大标准体式组合，展示二十多年的深厚瑜伽功底，让你不用远赴印度也能体验瑜伽的神奇理疗效果！

《瑜伽是最好的医药1》瑜伽体位法对人体哪些病症有帮助？

呼吸系统：感冒 咳嗽 哮喘 鼻炎 咽喉炎 扁桃体炎 气管炎 支气管炎 肺炎 肺气肿 肺结核……

内分泌系统：内分泌功能紊乱 内分泌失调引起的色斑 肥胖 甲亢 痛风 糖尿病 更年期综合症……

运动系统：肌肉酸痛 韧带拉伤 肩周炎 腰肌劳损 关节炎 颈椎病 腰椎间盘突出 骨质增生……

神经系统：神经衰弱 失眠多梦 焦躁易怒 神经性疼痛 抑郁症 记忆力衰退。

作者介绍:

目录:

[瑜伽是最好的医药I_下载链接1](#)

标签

评论

[瑜伽是最好的医药I_下载链接1_](#)

书评

[瑜伽是最好的医药I_下载链接1_](#)