

减压瑜伽



[减压瑜伽 下载链接1](#)

著者:景丽

出版者:成都时代

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787546401577

《减压瑜伽:舒心消疲100分》内容简介：亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军国家级全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽。减压瑜伽35式：瞬间帮你疏解身体、心理压力减压、塑身双效合一。

全面缓解身体高压：治愈失眠、头痛、烦躁、焦虑、腰酸、背痛、肌肤干涩……

通过各种舒缓、温和的姿势把心理、身体和呼吸结合在一起只要你每天抽出一点点时间练习，便可以全面疏解身体重压和紧张，排除一切杂念，放松大脑长期坚持，让你重新找到最佳精神状态，重塑健康活力徒手的瑜伽动作，简易速成的体位法，坐、站、仰、躺，随时随地都可以进行。

立即放松身体的瑜伽姿势！

休息式、婴孩式、调息法、俯卧式、完全休息&呼吸法

每天3分钟，立刻回复零压力

全面塑造健美体形，打造健康体魄。

速效减压35式!缓解疲劳、头痛、失眠、视力下降、肌肤干涩、浑身酸涩……立即放轻松身体瑜伽体立法。呼吸、冥想、大休息法！

作者介绍:

景丽，国际Yoga

Pilates导师，IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师，亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练，国际Fisas有氧教练和健身教练认证，IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证，Les Milles专业教练、瑜伽导师认证，国家体育总局普拉提斯教练认证，世界技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能冠军，获“国家级全能运动健将”称号，亚太区健身小姐冠军。

目录: PART

1轻轻松松赶走压力1. 什么是压力?2. 受压后的情绪信号3. 受压后的行为变化4. 瑜伽是一套抗拒压力的程序PART 2放松您的身体1. 放松技巧2. 身体放松3. 心理放松PART 3减压瑜伽36式，还您健康1. 拜日式连续动作2. 瑜伽放松3. 轻松减压4. 赶走疲劳5. 远离头痛6. 失眠不再有7. 视力困扰不再有8. 改善体质虚弱9. 告别肌肤干涩10. 消除肩僵颈痛11. 消除腰酸背痛12. 预防甲状腺亢进PART 4景丽信箱 练习瑜伽心得
· · · · · (收起)

[减压瑜伽_下载链接1](#)

标签

评论

[减压瑜伽_下载链接1_](#)

书评

[减压瑜伽_下载链接1_](#)