

一天一小时瑜伽保健养生



[一天一小时瑜伽保健养生_下载链接1](#)

著者:杨文忠//邵兰霞

出版者:福建科技

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787533535827

为了感谢瑜伽，也让更多的人认识瑜伽，走进瑜伽的深处，体会到瑜伽带给人们的美好与和谐，《一天一小时瑜伽保健养生》作者把自己日常练习的招式记录下来。这《

《一天一小时瑜伽保健养生》分为日常保健瑜伽法与常见疾病瑜伽法两篇，介绍的方法简单易行，语言通俗易懂，可以让读者在轻松愉快的环境中，体会到瑜伽运动的魅力和神奇，从而达到强身健体的目的。

朋友们，如果你想在紧张、忙碌的生活中，静静地享受片刻的安宁，那么，就请你走进瑜伽吧，它会带给你意想不到的惊喜。

从现在开始，就让我们一起放松，深呼吸……

作者介绍：

目录: Part 1 瑜伽入门
一、瑜伽世界探秘 二、为什么人人都爱练瑜伽 三、瑜伽练习必读
四、瑜伽的认识误区 五、感悟瑜伽塑身新理念 六、完美塑身魔法棒—瑜伽工具
七、做好准备练瑜伽 Part 1 日常保健瑜伽法
一、消除疲劳 二、缓解失眠 三、消除烦躁
四、促进血液循环 五、增强免疫力 六、增食欲促消化 七、增强记忆力 八、强健腿部
九、强健腰部 十、强健胸部 十一、强健腹部 十二、强健肺部 十三、强健膝盖
十四、活化肩颈 十五、强健肾脏 十六、调节脊椎功能 十七、净化血液 十八、手臂健美
十九、灵活手部 二十、美容保健 Part 3 常见疾病治疗瑜伽法
一、肥胖症 二、头痛
三、高血压 四、低血压 五、鼻炎 六、关节炎 七、肩周炎 八、贫血 九、糖尿病
十、神经衰弱 十一、颈椎病 十二、坐骨神经痛 十三、咳嗽 十四、前列腺炎
十五、哮喘 十六、感冒 十七、腹泻 十八、甲状腺炎 十九、胃痛 二十、便秘
二十一、泌尿疾病 二十二、腰椎病 二十三、心脏病二十四、疝气 二十五、抑郁症
三十六、脚部浮肿 二十七、内分泌失调
· · · · · (收起)

[一天一小时瑜伽保健养生](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[一天一小时瑜伽保健养生](#) [下载链接1](#)

书评

一天一小时瑜伽保健养生_下载链接1