

《宛如魔法的西藏體操》

图书基本信息

书名：《宛如魔法的西藏體操》

13位ISBN编号：9789576865060

10位ISBN编号：9576865069

出版时间：2006-03-25

出版社：漢欣

作者：岡本羽加, 賴純如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《宛如魔法的西藏體操》

内容概要

前言：

继承了西藏佛教概念的藏式瑜伽，其回春效果宛如魔法一样。在德国和美国，藏式瑜伽的入门书甚至成了畅销书。当然，它实际的效果并不是魔法，而是基于扎实的理论。

藏式瑜伽也是先进流行的瑜伽的原型。最近的瑜伽招式非产多，而藏式瑜伽只有基本的六种动作而已，再配合呼吸法，就可以让肉体和精神都健健康康、朝气蓬勃。

因为要记的东西很少，所以也非常适合觉得“瑜伽和普拉提的动作太困难”的人。

做法是将这6种体式每天各做3次。假设一种体式做1分钟，一天播出6分钟就行了（习惯之后得增加次数，就会需要多一点时间）。

像这种任何人都能简单完成的藏式瑜伽，开始实行的每个人都表示“身体变紧实了”、“肩膀疼痛等不适症状消失了”、“连心情都变年轻了”等，实际感受到回春的功效。在我的学生中，甚至还有年届70，腰腿仍然强健有力、肌肤也充满光泽、看起来就像60岁左右的女士。

本书除了以浅显易懂的方式说明藏式瑜伽的做法，也详细阐明其回春的理由。

希望本书不仅能帮助各位找回青春、维持健康，也能让人生变得更加光明美好。

目錄:

Chapter1 藏密瑜伽面面觀

西藏瑜伽「為何能回春？」

6個儀式與基本規則

年輕究竟是什麼？

如何保持真正的年輕

關於7個脈輪

西藏瑜伽的效果

探究Grounding

必須記住的基本呼吸法

Chapter2 不同症狀西藏體操&改良式瑜珈

不同煩惱不同症狀的改良式瑜珈11种

用色彩呼吸變成理想中的自己

問與答

《宛如魔法的西藏體操》

作者简介

岡本羽加：东洋医学博士、美容心理学博士、针灸师、灵气疗法协会主办人。清爽堂治疗院院长。年幼时就有过许多不可思议的体验，积累了不少神秘的经历。

透过研究神道、密宗、佛教...而对西藏密宗的非暴力与慈悲心深有同感，跟随许多西藏佛教的仁波切进行冥想修行并接受灌顶。

之后，以实践慈悲心为目的，成为了针灸师，以研究代替疗法及“如何与自然、美丽共同生活”为主题，提出了许多养生法及饮食法。

2004年，由于在美容及健康方面多所贡献，轻盈养生汤减肥法、西藏瑜伽、灵气疗法也受到认可，因而获得日本文化真行协会办法的社会文化功劳奖。

《宛如魔法的西藏體操》

精彩短评

1、青春之泉的补充读物

《宛如魔法的西藏體操》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com