

《美丽秘诀深呼吸》

图书基本信息

书名：《美丽秘诀深呼吸》

13位ISBN编号：9787507531688

10位ISBN编号：7507531686

出版时间：2010-6

出版社：当代世界出版社

作者：主妇之友社

页数：121

译者：朱莉莉

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

《美丽秘诀深呼吸》

内容概要

《美丽秘诀深呼吸》内容简介：生命在于呼吸，健康美丽也在于呼吸。如果能够长期坚持进行呼吸锻炼，久而久之形成习惯，就能够有效地抵抗因年龄、环境等因素而下降的呼吸功能，保持如年轻人一样的呼吸能力，从而提供给各组织器官足够的氧，使之保持旺盛的新陈代谢能力，带动整个机体抵御衰老。通过阅读《美丽秘诀深呼吸》了解健康美丽新方式——健康呼吸锻炼法，最简单的方法让你获得最持久的美丽秘诀！

作者简介

龙村瑜伽研究所所长。
国际综合生活瑜伽研修会主办人。
NPO日本瑜伽联盟副理事长。
国际综合瑜伽协会理事长。
1948年生于兵库县，毕业于早稻田大学文学系。
1973年跟随“冲瑜伽”创办人冲正弘，学习瑜伽和呼吸法。
1985年就任“冲瑜伽”修道场场长后，于1994年独立门户。
之后，便活跃于国内外的同行业之中。

《美丽秘诀深呼吸》

书籍目录

第1章 深呼吸改变体质 利用调息，提升自我 呼吸法更能在日常生活中得到灵活运用 正确站姿才是深呼吸的基础 浅呼吸和深呼吸 掌握基本呼吸法——腹式呼吸 重新审视自己的呼吸 通过呼吸诊断，进一步了解自己 掌握深呼吸会有如此多的益处 知识小天地呼吸法5大原则第2章 通过呼吸体操掌握正确呼吸方法 时刻保持“吐气”“吸气”的意识，锻炼呼吸肌群 呼吸体操——准备篇手臂的内转与外转 呼吸体操1 使肩胛骨柔韧的前后法 呼吸体操2 放松肋间肌肉的左右法 呼吸体操3 尽情伸展腰部的上下法 呼吸体操4 转动腹部的扭转法 呼吸体操5 矫正腰围骨骼变形的转圈法 知识小天地改变呼吸法后，在饮食上也想下点功夫第3章 利用呼吸法改善身体不适 全身疲惫 猫的姿势 恢复疲劳的呼吸法 失眠 伸展阿基里斯腱 上体后仰 利用墙壁拉伸双腿 便秘 舒展&紧缩肠道的姿势 烦躁不安 令胸口得到放松的呼吸法 眼部疲劳 转动颈部 转动眼珠 调整视线远近 用手掌捂眼 肩部僵硬 转动双臂 扩胸姿势 寒症 屏息10秒的姿势 转动手指、脚趾 仰面放松法 经痛 调整骨盆开合度的姿势 扭转身体的姿势 头痛 减痛呼吸法 情绪稍有低落时 舒展胸怀的姿势 情绪低落时 伸展侧腹肌的姿势 肌肤干燥 单侧鼻孔呼吸法 香疗&呼吸法的结合令我们对放松法更加迷恋.....第4章 日常生活中灵活运用呼吸法

章节摘录

第1章 深呼吸改变体质利用调息，提升自我离我们最近但却被忽视的健康法“好像总是很疲惫”、“身体不适总也驱之不走”、“做什么都提不起精神”……这几年听到不少忙于工作或家庭的女性都会有这样的苦恼。许多人把目光转向各种健康方法，想以此来调节身心。但却好像很少有人会注意到最重要也是最简单的方法，那就是“将浅呼吸改变为深呼吸”。是不是大家都认为“呼吸只不过是吸气和呼气的反复动作，任何人都一样”？在相同的地方进行相同的呼吸，对于掌握深呼吸法和没有掌握的人来说，无论是氧气的供应量，或是身体疲劳的类型以及恢复都会表现出截然不同的差别。呼吸并非只是吸入氧气呼出二氧化碳的过程。这虽然确实是一种将“气”吸入呼出的动作，但这种“气”却是我们的生命之源。所以，呼吸真正的意思是指“吸入和呼出乍命的能源”。假设我们在吸气时，冥想着“让我们吸入大量的新鲜空气吧”，这和单纯吸气的渗透力及效果是完全不同的。有了这种意识才可以说是我们“改变呼吸”的开端。……

《美丽秘诀深呼吸》

编辑推荐

《美丽秘诀深呼吸》由华文出版社出版。

《美丽秘诀深呼吸》

精彩短评

- 1、该书为彩印版，相当清晰，操作性强，赞一个！
- 2、不错，就是不知道能不能坚持
- 3、这本书很简单，很实用
- 4、书的内容不错，什么动作，如何呼吸讲得很清楚，需要长期坚持，才有效果。

《美丽秘诀深呼吸》

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