

# 《瑜伽减压抗衰跟我学》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽减压抗衰跟我学》

13位ISBN编号：9787506461771

10位ISBN编号：7506461773

出版时间：2010-6

出版社：中国纺织

作者：张梅

页数：111

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](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽减压抗衰跟我学》

## 前言

健康是每个人都渴望拥有的最重要的财富，无论你是一贫如洗的穷人，还是家财万贯的富翁，享受生活都需要健康的身体来做基础。拥有健康就意味着拥有了无限的机会和财富，而失去了健康，美好的生活也就无从谈起。据一项全球性的调查结果表明，全世界有75%的人处于健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，也就是人们常说的亚健康状态。在全国心理健康指导与教育科普研讨会上，有关专家介绍，中国亚健康人群的比例大约达70%。长久以来，亚健康被人们所忽视，觉得这是习以为常的健康状态。但经研究发现：亚健康或过度生理疲劳会使机体产生“衰老加速度”，给人的身体造成很大的伤害。亚健康现象普遍存在，是因为现代人一直都处在高度紧张、繁忙的生活状态之中。在现代社会，随着人类文明的进步和发展，人们在创造丰富物质文明和精神文明的同时，承受着巨大的压力与众多的困扰。巨大的心理压力会带来一系列的问题，如睡眠问题、精神问题等，导致黑眼圈、脱发、头痛、便秘、焦虑，甚至会加速皱纹的产生、加速衰老。

# 《瑜伽减压抗衰跟我学》

## 内容概要

《瑜伽减压抗衰跟我学》内容简介：很多都市人都面临生活压力大、亚健康状况长期得不到摆脱的问题。通过正确的瑜伽体位训练和科学的生活调理，可以让你的身心达到最放松的状态。让你在繁忙的生活中达到身心的和谐与放松，变得思路清晰、处事沉稳、信心百倍。

# 《瑜伽减压抗衰跟我学》

## 作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人；张梅瑜伽讲师团首席导师；《健与美》杂志瑜伽体式解析专栏作者；搜狐公司健康管理顾问；多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人；中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委；中国国际健身大会国际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师、全国十大最具人气导师。

# 《瑜伽减压抗衰跟我学》

## 书籍目录

Chapter 1 放下压力，轻松生活 放下压力，放过自己 轻松瑜伽，向压力出击 转换心境，轻松生活 胸式呼吸 腹式呼吸 船式 风吹树式 月亮式 三角伸展式 猫伸展式 鸽子式 后支撑式 骆驼式 脊柱式 幻椅式 战士第一式 战士第三式Chapter 2 破解抗衰老密码 衰老的表现形式 这样做，衰老来得晚 以年轻的内心战胜岁月的脚步 瑜伽完全式呼吸 莲花鱼式 犁式 蜥蜴式 顶峰式Chapter 3 瑜伽帮你告别亚健康 这些症状离你有多远 金鸡独立式 站立后弯式 三角侧伸展式 铲斗式 直角式 双角式 舞平衡式 鸵鸟式Chapter 4 懂得放松，让人生更加进退自如 放松练习 呼吸放松练习 身体放松练习 叩首式 鳄鱼式 婴儿式放松 微笑法 心灵放松练习 语音冥想 呼吸冥想 烛光冥想 睡眠，最好的放松灵药 坐姿上体前屈式 蛙式 蛇击式 优雅放松，精油沐浴Chapter 5 减压抗衰瑜伽饮食 瑜伽的饮食精神 瑜伽的特殊食物观 减压抗衰食物推荐榜 饱食促老，瑜伽断食偶尔可为 断食的作用 断食的时间 断食期间的注意事项 断食后的复食附录 迷人的瑜伽圣地 瑞诗凯诗(Rishikesh) 果阿(Goa) 科代卡那(Kodaikanal)

## 《瑜伽减压抗衰跟我学》

### 章节摘录

插图：正视自己你不用对生活负全责人们总是缺乏安全感，总觉得必须做什么或必须处在一个焦虑状态中，才能应对未知的变化。所以我们首先要学会承认一个事实，即人生本来就不安全。你的生活并不会因为你多一分担心就会少一些变数，你没有那么大的责任和能耐去改变世界的运行规律。因此，我们要放下压力，轻松生活。正视失去你本来就不拥有什么缺乏安全感其实是种放大心理，把自己的负担放大，把后果的痛苦放大，所以没有安全感的人对“失去”看得格外沉重。赶快从牛角尖里出来吧，没有什么是固定属于谁的，财富、地位、权势和情感无一例外。唯一属于我们的是自己的感知和经验，或许可以说“人生唯一的安全感，来自于对人生不安全感的充分体验”。生活在别处安稳在心中真正的安全感只可能来自于一个地方，那就是你的内心。有安全感的人不一定占据着社会上最稳固的资源，但一定占据了这样的天赋——不在乎有的，不惦记没了的，不害怕失去的，不追求强扭的。觉得什么都是自己的，万一什么都不是了也无所谓。对得到适可而止，对失去心无畏惧。

# 《瑜伽减压抗衰跟我学》

## 编辑推荐

《瑜伽减压抗衰跟我学》：中国最有代表性的瑜伽学派之一，独具魅力的瑜伽导师倾力奉献。动静皆宜，0基础也可练习的瑜伽增加身体柔韧性，有效缓解疲劳和压力让转换心情不再勉为其难让生活更加进退自如

# 《瑜伽减压抗衰跟我学》

## 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](http://www.tushu000.com)