

《嫩娘全身放松手册》

图书基本信息

书名：《嫩娘全身放松手册》

13位ISBN编号：9787214070807

10位ISBN编号：7214070804

出版时间：2011-6

出版社：江苏人民出版社

作者：安娜·赛尔比

页数：103

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

《嫩娘全身放松手册》

内容概要

《嫩娘全身放松手册》

作者简介

《嫩娘全身放松手册》

书籍目录

认识你的身体
放松的时间选择
起床舒展之时
清晨冥想
午餐之时
下午精神振奋之时
夜晚舒压
一天结束之时
睡觉冥想
懒洋洋的周末
周日放松心情
开会之前
晚上外出之前
放松的地点选择
在起居室
在沙发上
在卧室
在厨房
在酒店的房间里
在办公桌旁
在电脑前
在公园
在火车上
在汽车里
在飞机上
缓解身体压力
放松颈部压力
缓解头痛
放松下颌
释放肩部紧张感
提高免疫力
释放背部压力
消除下背疲劳
提高身体平衡
头脑减压
缓和情绪的技巧
消除上身压力
放松心情的窍门
振奋精神
让忧虑一扫而空
缓解背部不适
让身体充满活力
卧室私密放松技巧
让爱人身心愉悦
消除紧张情绪
伸展背部
重拾快乐心情

《嫩娘全身放松手册》

温柔地按摩抚慰
与爱人同步呼吸
放松背部、腰部
每日次序
鸣谢

《嫩娘全身放松手册》

章节摘录

版权页：插图：双脚站在地板上，两脚的宽度应比髌部宽一点，肩部放松，手臂放在身体两侧。吸气，并将注意力集中到肚脐和脊椎上。感受你的呼吸进入身体的感觉，双手向身体两侧打开，慢慢抬起来，直至与腰部在同一条水平线上。呼气，回到起式。吸气，收腹。在下一次吸气时把手臂伸直，与肩同高。确保你是从你的背部开始运动，而不是从你的肩部。呼气，并将你的手臂放下来。一吸气，将你的手抬高至头顶上方，掌心相对。呼气，放下手臂。在第2次吸气的时候，再将你的手放至头顶上方，掌心相对，并抬起你的头，眼睛看着手的位置，并将你的胸部对着天花板。将第1至第3步连起来做，重复3次。结束之后，请保持起式，检查一下你的背部是否挺直，肩部是否放松，是否有收腹。如果做到了这几项，你会感觉浑身都是力气，并做好了迎接一切挑战的准备。

《嫩娘全身放松手册》

媒体关注与评论

《嫩娘全身放松手册》始终都是满足心理和身体放松需要的一部佳作作者安娜·赛尔比，是大家都熟悉的人物，也是我最喜爱的嘉宾我曾请她为我定制放松计划，效果好极了——奥普拉·温弗里，著名脱口秀主持人我曾聘请安娜·赛尔比为我的战斗团队缓解压力她的技巧简单实用，不用花很多时间，就让我们在紧张繁忙之后放松下来这本《嫩娘全身放松手册》是她20年的研究结晶，我相信就像她曾经帮助过我那样，可以帮助所有人变得轻松愉快——迈克尔·库马托斯，美国航天司令部模拟作战中心总指挥，《攻打美国》作者很多人都认为，冥想要用很多年的时间才能学会真相却是，你每天只需花几分钟的时间就能到达冥想状态，恢复精神《嫩娘全身放松手册》就是运用这个真相的最佳范例——斯蒂芬妮·克莱门特，畅销书《冥想初静》作者

《嫩娘全身放松手册》

编辑推荐

《嫩娘全身放松手册》：5分钟、9个部位、11个要点、44种手法、365天轻快。想要消除紧张、让身体得到放松是一个非常重要的过程。压力所产生的影响都是负面的，日常生活中的压力往往会不断地积聚。精神上的压力会影响到我们的身体，而身体上的压力反过来也会影响我们的情绪。身体上的压力过大会导致头痛、皮疹和消化系统紊乱；而精神上的压力过大则会带来失眠、疲惫、愤怒和抑郁。通过放松法，你可以让自己平静下来。放松法不仅涉及到运动，还涉及到冥想，因为不论是身体还是精神先得到放松，另一部分都会随之自然放松下来。

《嫩娘全身放松手册》

精彩短评

- 1、不同于一般的书，有一定的借鉴作用，就是太简单了点，如果更详细就更好了
- 2、有时间在慢慢看吧
- 3、一般了解，长见识吧。
- 4、有的内容还好就是说的很简单
- 5、按每天不同的时段来教放松动作，感觉还算不错，可惜没有光盘指导。
- 6、书不错，很招人喜欢
- 7、挺不错的，没事时练习下，效果不错。满意。
- 8、定不下心来
- 9、挺实用的，平时会照着做做。
- 10、每天只要花5分钟，就能通过刺激9个部位，达到放松全身的目的，使自己保持年轻状态。这么划算的事情，为什么不做啊！
- 11、刚拿到这本书粗略翻阅了下里面分的比较细而且图示也很明显会仔细阅读哇~
- 12、图文并茂，步骤简单。书籍排版并不是很紧凑，但好在每一篇的教学都很好用也很好学，信息的实用性弥补了排版造成的阅读节奏的疏松。强烈推荐那篇“头部指压”，我被同伴有样学样的按摩给按睡着了，非常好的一觉~
- 13、刚回来的书，大概翻了翻，还行，质量也可以。
- 14、自己在家做了一下没感觉
- 15、我很喜欢，买些不同的书，学习不同方法。
- 16、买太多了，还没时间看
- 17、嫩娘全身放松手册。。不错
- 18、很可爱的小册子
- 19、这本书适合轻松状态下细细阅读
全身疲累的时候按图索骥的放松一下不错
就是一个人自己按摩有点累 懒啊
- 20、买过跟这个同一套的面部按摩书，觉得不错，就又买了这一本。书的印刷质量和内容都挺好，希望自己能坚持按这套书的方法做下去，坚持才可能有好的效果。书买了，最后的效果取决于自己。
- 21、这本是和《嫩娘脸部按骨手册》一起买的，主要是这两本的装帧设计、开本、厚度我太喜欢了，拿着就觉得舒服。里面也讲了我们在家、办公室、公园、飞机上、汽车上等任何地方的缓解压力和放松身体的方法，而且都很简单易于操作。只要我们能坚持精神状态就能比别人更胜一筹。
- 22、这个作品不是特好，太简单了。
- 23、里面的排版什么的都很宽，很粗略！
- 24、这边还没仔细看，大致翻了下，内容感觉一般，不是我想要的那种
- 25、有图片，感觉和瑜伽差不多，就是分类不一样，当初是看价钱优惠买的！
- 26、觉得想是简单的瑜伽书，没有什么特别的东西。
- 27、还同细看,看题目挺吸引人的

《嫩娘全身放松手册》

精彩书评

1、以前下班了老师这儿痛，那儿酸的！！！自从上次看见这本书，它结合了瑜伽、气功、提普拉等多种健身运动，教我如何放松全身，缓解压力。每次只需用时5分钟，就可以解决我的问题！！真是爱死它了！很实用还想说的是，我还因此学会了一点瑜伽气功等，偶尔跟同事说说，感觉很不错呀

《嫩娘全身放松手册》

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