

《杼心安神瑜伽》

图书基本信息

书名：《杼心安神瑜伽》

13位ISBN编号：9787807058298

10位ISBN编号：7807058293

出版时间：1970-1

出版社：成都时代出版社

作者：曲影

页数：113

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

《抒心安神瑜伽》

内容概要

《抒心安神瑜伽》主要内容：百万畅销书美体专家曲影导师倾心教授抒心安神瑜伽31式，帮助你排遣心中的压抑，找到心灵与自然的接口。心灵瑜伽最伟大的目的“灵的法则”是引导人们了解每个人内在的最高潜能，将身体作为容器，借心灵的修炼，倾注精神以高尚的言论、正面积极的能量，抛弃那些黑暗、仇恨、恐惧、自私、胆怯、沮丧的负能量，和谐地将肉体与精神的健康结合在一起，使这个世界变得更美好。现在就让我们开始这次心灵瑜伽的旅程，记住生命之美在于练习！瑜伽，让我们拥有美丽的生活。

《舒心安神瑜伽》

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站(WWW.QY—YOGA.COM)并且藉由多家网络与mt尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采!

《抒心安神瑜伽》

书籍目录

第一章 神入的瑜伽一、瑜伽的起源二、何谓“心灵瑜伽”三、修炼要诀四、瑜伽包括身、心、灵三个方面第二章 精神的瑜伽——心灵升华，感悟人生一、领悟的瑜伽二、真爱的瑜伽三、和谐的瑜伽四、命运的瑜伽五、动力的瑜伽第三章 生命的瑜伽——追寻根源，养护生命一、瑜伽唤起调和，回复身体本能治愈力二、以心灵的和谐来治疗身体三、瑜伽——诱导睡眠的良方四、瑜伽——进入舒泰的捷径第四章 生命之泉——瑜伽呼吸法一、瑜伽的呼吸原则二、瑜伽呼吸法第五章 曲影瑜伽健身房一、调整自律神经，排除身体干扰改善失眠 调理更年期不适解除压力 消除疲劳调整自律神经失调二、心理疏导，消除精神困扰解除抑郁 治疗歇斯底里调和精神官能症三、完善心态，打造优秀心理素质平和心态 提升自信优雅气质 增加勇气四、开启大脑机能，提高思维能力提高记忆力 加强专注力五、修善性格，塑造谦和品质走出狭隘，开阔心胸改善急躁脾气，轻松降肝火纠正粗心大意，培养细腻度第六章 思想的洗礼——冥想行法一、冥想的意义与目的二、冥想需要的用品三、冥想中手印的意义四、怎样进入冥想状态第七章 曲影清心堂一、神奇的回春术一断食法二、瑜伽的纪律——持戒与精进

《抒心安神瑜伽》

章节摘录

插图：

《抒心安神瑜伽》

编辑推荐

《抒心安神瑜伽》特色：调整自律神经，排除身体干扰改善失眠：鱼姿势，鱼式变形式 调整更年期不适：狮子式。解除压力：单脚举腿式，天线式消除疲劳：休息的姿势。防治自律神经失调：金字塔式，扭转式 心理疏导，消除精神困扰解除抑郁：微笑法，海虾式。治疗歇斯底里：冥想，轮式。调和神经官能症，背部伸展式 完善心态，打造优秀心理素质平和心态：树木式，平衡式。提升自信，兰目春式。优雅气质，舞王式，后弯式坚定信心：飞机式，鹤蝉式，鸽子式 开启大脑机能，提高思维能力提高记忆力：立肩式，兔式 提升专注力，瑜伽身印，滑翔式修善性格，塑造谦和品质走出狭隘：开阔心胸，云雀式，站立交叉侧弯式，英雄式改善急躁脾气，轻松降肝火，三角的变形姿势 百万畅销书美体专家曲影导师倾心教授抒心安神瑜伽31式，帮助你排遣心中的压抑，找到心灵与自然的接口。曲影——瑜伽类畅销书作家澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂专业教练，中国健美协会国家级健身指导毕业于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽Bikram yoga导师。心灵也需要保养，静心·安神·冥想·调息。优化心理素质，改善性格，启动积极自信的心理意识，调整自律神经，减压消疲，抵抗抑郁。百万畅销书专家教你神奇的心灵养护瑜伽术。

《抒心安神瑜伽》

精彩短评

- 1、对于身心平衡很有帮助，书讲究心灵、心理、身体与自然的契合。冥想、呼吸，让自己可以很快静下来，对于解压和放松身心很有帮助，贵在坚持~！！！！
- 2、很实用，每天跟着做。易于学习。
- 3、内容丰富，动作简单，适合在家自己做
- 4、只能说练习YOGA真的可以上身心宁静

《杼心安神瑜伽》

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