

《养生瑜伽》

图书基本信息

书名：《养生瑜伽》

13位ISBN编号：9787807058144

10位ISBN编号：7807058145

出版时间：2008-10

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

《养生瑜伽》

内容概要

《养生瑜伽(DVD升级版)》包括瑜伽十四式养生术：从头到脚的全身活动功法，缓和、谐调，强身健体、延年益寿的最佳养生法。瑜伽二十式疗病康复功法，针对体质虚弱者及中老年人常见疾病的治疗修炼法，提升身体免疫力：全面治疗高血压、低血压、肝功能、肾脏功能减弱、糖尿病、便秘、肩膀酸痛、耳鸣、更年期障碍、老年骨质疏松症，大脑神经迟钝。

《养生瑜伽》

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RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳大利亚

《养生瑜伽》

书籍目录

第一章 源自古老印度的神秘瑜伽 瑜伽的起源和内涵 瑜伽的神奇保健功效 瑜伽运动守则——设备、时间、地点、衣着…… 中老年人运动自我监护第二章 瑜伽练功房 瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘 瑜伽体位法 瑜伽冥想 静坐放松第三章 瑜伽十二经脉养生操第四章 曲影生活馆 克服更年期综合征，重建幸福人生 克服不良生活习惯、 养生新趋势——营造最佳生活环境 五谷养生粉——天然食物第五章 曲影解答——健康养生堂

《养生瑜伽》

章节摘录

插图：第一章 源自古老印度的神秘瑜伽第一节 瑜伽的起源和内涵 瑜伽起源于印度，流行于世界。瑜伽一词，原意是驾驭牛马，在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，准确地将它定义为“对心作用的控制”。瑜伽在印度有着渊远的历史。在印度，人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦，内在的自我将与宇宙的无上我合一，一切障碍都将不存在。在印度，现在已很难区分瑜伽与印度教的关系，在寺庙中、在经典中、在生活中、在许许多多的方面，两者的关系都彼此相互融合。瑜伽是东方最古老的养生术之一。它产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。瑜伽修持秘要是理论和实践互相参证的法典。而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人仅有的秘密。目前瑜伽已在全世界广泛传播。印度有很多专门研究瑜伽的学校。瑜伽有它一套从肉体到精神的极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，它有着更广泛的含义，千年不衰，有强大的生命力。当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到最高开悟和最大愉悦。

《养生瑜伽》

编辑推荐

《养生瑜伽(DVD升级版)》是由成都时代出版社出版。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BikramYoga导师。养生瑜伽是一种平衡身心的过程，它让你和自己的身体对话。平衡身体机能，由内而外滋养身体。身体生病，精神不堪重负，可从通过修习养生瑜伽来养护身体，找到久违的健康活，重返生命的原生状态。瑜伽呼吸法、瑜伽冥想法、瑜伽静坐入定法在静默中滋养精力，获得活力。瑜伽14式养生术从头到脚的全身活动功法，缓和、协调，强身健体、延年益寿的最佳养生法。瑜伽20式疗病康复功法针对怖质虚弱者及中老年人常见疾病的治疗修炼法，提升身体免疫力。

《养生瑜伽》

精彩短评

- 1、是适合老人的一款，对年轻人太简单了
- 2、很容易学，附有VCD，
- 3、书很好，是正品，适合有些柔韧性的人练习，动作简单，针对性强，对各类种病都有专门的动作，讲解简单易懂。就是物流公司太慢，而且态度不好，联系了好几次，还是晚了两天才送到。
- 4、简单易行，分开几套。闲得时候就挑一套学学。
- 5、很不错，光盘质量很好，教学内容丰富。每一节都有不同的场景，学起来心情舒服了很多。书的质量也不错，彩纸，一百一十多页，比较薄，纸张挺厚
- 6、书很精致，讲解很清楚
- 7、妈妈练得很有效！第二次买送亲戚！
- 8、书的质量很好，光碟也很清楚，准备开始练习了
- 9、还没来得及阅读内容，不过真心希望这本书可以在考研的路上给予我大的帮助
- 10、作者编排的动作非常适合我，跟着练习了几次，效果不错。值得推荐
- 11、养生瑜伽
- 12、动作特别简单，适合年龄比较大的人看，建议年轻人不要买，没有连贯的动作！还得重新再买一本！
- 13、买的有点多了
- 14、书硬质彩页,质量不错,内容也不错,很适合初学者练习.
- 15、刚刚收到的书，粗略的翻看了下，挺满意的。不过个人觉得是一本比较适合中老年使用的瑜伽书，里面的姿势还蛮简单的。DVD音像音质还可以
- 16、里面是彩图，还有光盘，适合初学者！
- 17、发货的问题
- 18、书刚到，还没读，送货快，很好。
- 19、好，对于喜欢的动作有益
- 20、希望学习之后能够真正在日常生活中试用。
- 21、养生抗老
- 22、好，再多一些瑜伽动作就好了。
- 23、很实惠,有图画,学起来很简单
- 24、冬天练有点哆嗦
- 25、纸质蛮不错的，质量很好，里面讲了很多关于养生的，不过动作好像少了点哦。。
- 26、曲影的书推荐一下
- 27、非常不错 讲解很清晰 推荐
- 28、看起来还不错，书的纸张挺好的，看了一下光盘，有详细的介绍
- 29、印刷很清楚，希望能梗着练习，天天锻炼身体好
- 30、很好的一本书动作简单易学 我想照着dv每天来一遍的话 我的身体一定会很健康了 太喜欢了 真超值
- 31、希望有用吧，还没来得及看的。

《养生瑜伽》

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