

《健康生活之理疗瑜伽》

图书基本信息

书名：《健康生活之理疗瑜伽》

13位ISBN编号：9787113118303

10位ISBN编号：7113118305

出版时间：2010-9

出版社：中国铁道

作者：郭莲//矫林江

页数：173

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

《健康生活之理疗瑜伽》

前言

被遮挡在风雨和冰雪之后。而瑜伽的神奇之处就是从繁复和纷杂之中找寻事物的共同规律与和谐统一的方法，它帮助我们透过表象去看本质。在瑜伽的思想看来，所有的烦恼和快乐、爱与恨，无非都是事物的两面，所以我们要顺其自然的生活。生活就像河流，在流淌的过程中，驾驭生命之舟，让我们在风浪和波涛中保持心灵的宁静，从容地穿越湍急。所以，瑜伽就是一种生活方式。丛书精选了最经典的常用瑜伽体位法，结合各书主题进行了深入浅出的介绍。它是中国瑜伽二十多年的经验和历程的积累，它具备了诸多高水平的瑜伽实际应用方案，对亚健康人群和一些身体、生理不适症状者有辅助治疗的作用。我们以中国瑜伽和健康瑜伽的理念为核心。一方面学习印度的先进瑜伽方法，一方面又结合国人的体质和习惯加以改进与重新写意。我们探索中医、生理、养生、饮食和气血调整，并且取得了有目共睹的成绩和国内外的赞誉。近十年来，瑜伽已成为国人一种耳熟能详的城市化运动，无论是在健身房还是在家里，都有数百万的瑜伽练习者在体验着瑜伽那难以言表的动与静的魅力。在此我要感谢中国铁道出版社的田军老师，是他与我的共鸣，才有了这一整套瑜伽生活书的面市。感谢我的弟子和学生们，为了演示书中的动作，他们放弃了许多宝贵的课时和工作。Marma，从美国飞回来，拍完片后连夜赶回美国；场记曲直圆，一直发着高烧工作；黄小曼老师，白天教学，晚上做统筹计划；刘宇彤，为了给教练们补妆，他背着化妆包跑来跑去一直到鞋把纤细的脚跟磨出血迹。还有李越、宜昌赶来的李芳华、邯郸来的宋静华、青岛来的川妹子玲子、宣化来的小飞、正准备律考的刘硕、兰州的李吉文、北京的庄瑞晶、张洪，以及赵晓燕、高琳、郭莲、王文丽、杰西卡、李思睿、吴娱娱等。需要特别感谢的还有那几个可爱的孩子：周岁的牛牛，六岁的婷婷，八岁的芊芊。感谢我们的摄像团队，东唐影视的唐总、陈辉、嘉宝，宇光影视的小兰、郭老师、魏老师。

《健康生活之理疗瑜伽》

内容概要

《健康生活之理疗瑜伽》内容简介：强身祛病健康绿色的生活必备书！追寻瑜伽的千年智慧，揭开人类健康新法则，帮你激活生命自我修复机能的强大系统，改善亚健康，提高生活品质，理疗瑜伽助你改善营养代谢，调整血液循环，提高免疫力，消除致病因素，改善病理过程，达到强身治病目的，调节神经系统功能，促进身体组织修复，调理颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛……解决肥胖、失眠、精神不振等亚健康问题，帮你开启时尚、美丽、健康的生活之门。

《健康生活之理疗瑜伽》

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

郭莲，国内知名瑜伽教练，时任中国瑜伽行业协会高级顾问，凭海听风培训连锁高级瑜伽导师。练习瑜伽十年，教学经验丰富，其瑜伽教学被国内广大瑜伽练习者亲昵地誉为“莲瑜伽”。师从美国著名瑜伽导师Karen、Bralove，同时钻研中医学与营养学，并将其与瑜伽巧妙结合。教学方法独特，教学效果显著，荣获2008年度中国瑜伽行业协会“十佳瑜伽教练”称号。北京电视台生活频道、天津电视台新闻频道等部对她进行过专访报道。

《健康生活之理疗瑜伽》

书籍目录

第壹章 理疗风向标 瑜伽新高度瑜伽源起：古印度刮起神奇旋风，统率世界健康几千年瑜伽印象：八面玲珑，哪张才是你的真面孔最好的遇见：亚健康VS理疗瑜伽 亚健康：黑色魔头嚣张来袭 瑜伽理疗：运动滋养+心理灌溉健康永恒等式：理疗瑜伽=瑜伽体位+中医脉络+营养保健理疗瑜伽主张：从日常点点滴滴抓起，从生活方方面面做起

第贰章 吐故纳新，激活生命潜能——唤醒呼吸系统第一节 瑜伽调息法第二节 瑜伽呼吸法第三节 叩响健康理疗门——拜日式

第叁章 自由舒展，与身体和解——调和运动系统第一节 逃“臂”——远离手臂酸疼第二节 安“颈”——告别颈椎痛第三节 “肩”察——预防肩周炎第四节 嘉“背”——远离背痛第五节 腰部——腰椎痛第六节 “坐骨”在哭泣——告别坐骨疼痛第七节 腿疼第八节 关节 抽筋

第肆章 尽职尽责，加冕“肠胃”理事——改善消化系统第一节 口腔是消化系统的镜子第二节 打响保“胃”战第三节 肝部第四节 大小肠第五节 腹部第六节 肛门

第伍章 左右逢源，做好身体大“泌”术——整顿内分泌系统第一节 便秘——内分泌的恼人顽症第二节 问题皮肤——内分泌的涉外窗口第三节 痛经——亚健康的女性“专利”第四节 肥胖第五节 乳房问题第六节 体毛问题

第陆章 安然恬适，倾听心灵独白——取悦神经系统第一节 失眠多梦第二节 情绪不定第三节 压力紧张第四节 疲劳无力第五节 记忆衰退第六节 抑郁自卑第七节 头疼心悸

第柒章 轻松代谢，塑造“利”落伽人——改良泌尿系统第一节 泌尿系统感染第二节 排尿困难第三节 泌尿系统肿瘤结石

第捌章 瑜伽馈赠，绿色强力“防火墙”——提高免疫系统第一节 提高免疫防御功能第二节 保护免疫稳态功能第三节 维护免疫监视功能

《健康生活之理疗瑜伽》

章节摘录

插图：

《健康生活之理疗瑜伽》

编辑推荐

《健康生活之理疗瑜伽》：调理身心的潮流读物，修身养性的理疗全典，美丽健康的时尚选择，权威瑜伽机构五年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持，权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典。中国瑜伽行业培训机构，凭海听风瑜伽培训机构。

《健康生活之理疗瑜伽》

精彩短评

- 1、书得内容很实用，很有针对性，颈椎不好也可以在这里找到理疗办法，好书~~~
- 2、还行，简单易做！
- 3、整体感觉还行吧，不错，能让我感到获益非浅的内容没有。
- 4、正好凑齐一整套啦
- 5、挺不错的，里面的光碟也不错
- 6、内容实用,简单易懂.照书上练习啦!效果还真不错!!
- 7、本身对理疗就比较感兴趣，毕竟人是很奥秘的，了解自我，更健康更美好吧！~
- 8、冲着矫林江老师来的，结果有些失望，内容太简单，内涵不足！
- 9、同事买了一本，借我看了几天，感觉非常实用，有些动作并不难，但只要坚持做就感觉很舒服，即使在办公室也能练瑜伽，所以自己又买了一本。
- 10、写的不错，看完对瑜伽有了更新的认识，想学习瑜伽的朋友可以看一下，不过就是内容写的不是很细致，希望下一版能加更细致的内容，赞
- 11、瑜伽动作看起来很容易，不知效果如何？
- 12、动作比较简单，休息时间拉动身体还是不错的，视频上的动作有点太快了，没有留时间，单纯的只是展示下，没有跟随练习的空间

《健康生活之理疗瑜伽》

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