

《瑜伽四季排毒养生全书》

图书基本信息

书名：《瑜伽四季排毒养生全书》

13位ISBN编号：9787802515963

10位ISBN编号：7802515963

出版时间：2010-11

出版社：金城

作者：张梅

页数：175

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

《瑜伽四季排毒养生全书》

内容概要

《瑜伽四季排毒养生全书》是一套适合中国人练习的瑜伽课程，国内首创四季排毒养生瑜伽，结合中医养生智慧，配合每个季节的特点，科学排列相应的体位练习方法，使人体更加充分地顺应四季的变化，达到排毒养生的目的。

长期练习，对改善体质、失眠、头痛、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有很好的作用。

《瑜伽四季排毒养生全书》

作者简介

张梅，1991年练习瑜伽，留学印度；2005年毕业于印度kaivalyadhama.G.S.瑜伽研究学院，“四季养生”瑜伽创始人，张梅瑜伽馆创办者，搜狐公司健康管理顾问，《健与美》瑜伽体式解析专栏作者，多家瑜伽机构的教学指导及课程研发负责人，第一、第二届中国国际健身大会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主讲导师，编排并拍摄初、中级瑜伽教程，担任《健康瑜伽》、《经典瑜伽》编委。曾与《好管家》、《好主妇》、《体线》、《竞报》、《北京电视台》等媒体合作。全国十大最具有人气瑜伽导师。

《瑜伽四季排毒养生全书》

书籍目录

本书的基础：哈他瑜伽的排毒法 本书的精髓：四季养生智慧及四季排毒法part 1 瑜伽与中医：“无毒一身轻”离我们有多远 体内之毒，你感觉到了吗 中医养生与瑜伽练习的有市几融合 练习瑜伽注意事项part 2 瑜伽四季排毒养生智慧——春 春季养生要点 春季排毒要点 春季排毒养生食谱DIY 春季排毒法 春季瑜伽养生体位练习 春季瑜伽练习注意事项part 3 瑜伽四季排毒养生智慧——夏 夏季养生要点 夏季排毒要点 夏季排毒养生食谱DIY 夏季排毒法 夏季瑜伽养生体位练习 夏季瑜伽练习注意事项part 4 瑜伽四季排毒养生智慧——秋 秋季养生要点 秋季排毒要点 秋季排毒养生食谱DIY 秋季排毒法 秋季瑜伽养生体位练习 秋季瑜伽练习注意事项part 5 瑜伽四季排毒养生智慧——冬 冬季养生要点 冬季排毒要点 冬季排毒养生食谱DIY 冬季排毒法 冬季瑜伽养生体位练习 冬季瑜伽练习注意事项part 6 瑜伽健康排毒饮食观 多吃富含纤维素的食物 保持饮食酸碱平衡 爱上素食 尽量生食 偶尔断食 SPA排毒 香薰排毒 皮肤是最有效的排毒器官 促进微循环 补充氧气 洗脸排毒 使用粗盐沐浴 淋巴按摩 调理作息习惯 瑜伽饮食 食物有三性 素食 “三性”食物举例part 7 瑜伽从头到脚自我保健方案 头发 脸色 眼部 鼻子 嘴部 舌头 肩膀 手指 指甲 胸部 腿脚part 8 瑜伽减痛疗法 头疼 腰痛part 9 瑜伽慢性疲劳综合症疗法 防治慢性疲劳 慢性疲劳的饮食调理 防治慢性疲劳瑜伽体位练习后记 学习四季排毒养生瑜伽，步入健康生活

章节摘录

插图：通过学习瑜伽四季排毒养生的体式 and 知识，我们会发现瑜伽与生活的联系很紧密，一些简单的体式在日常生活中随时可以练习，常用瑜伽调息法呼吸，并随着季节的变化调整身心，使人与自然和谐相处。我们可把每一个动作都看作是在做体式，把每一次的呼吸都当成调息，把每一个想法都当作是冥想的种子，这样瑜伽的本意“连接”，就会将内在真实的自我与现实生活结合成一个整体。瑜伽呼吸法有很多种，但易于融入生活中的还是腹式呼吸，因为腹式呼吸与胸式呼吸一样简单易行，只要掌握好呼吸方法后，慢慢养成习惯，不需要下意识去做呼吸练习也可以自然地做腹式呼吸。这样，使我们的肺部呼吸更彻底，肺部较为强烈的运动同时也按摩了腹部器官，使内脏更加健康。瑜伽中其它的呼吸方法和呼吸控制法（即调息法）可在专门的瑜伽练习时间里练习。也可抽出三五分钟放下手头的事，来几次呼吸法练习，可以让你感受的呼吸带给自己的惊喜。清晨刚起床和晚问临睡前都是练习调息的最佳时间段，都可选择一种呼吸控制法，来练习调息。清晨空腹状态的第一杯水百利而无一害。可以是白开水、淡蜂蜜水、淡盐水等，均能起到清理肠胃、排毒养颜的作用，让你的一整天有个清爽的开始。经常面对电脑的办公一族或经常开车的有车一族等等，常做做瑜伽眼睛保健功，将对保护我们的视力大有裨益。你也可以这样做：伸出你的食指，把手臂伸直，用心注视你的指尖，慢慢把指尖靠向你的脸，越来越近，直到鼻子前，然后，慢慢将臂伸直，如此反复。

《瑜伽四季排毒养生全书》

编辑推荐

《瑜伽四季排毒养生全书》送高品质DVD光盘100分钟瑜伽四季养生全课程。最具人气瑜伽导师完美演绎，“四季养生瑜伽”创始人精心呈现，《健与美》瑜伽体式解析专栏作者。

《瑜伽四季排毒养生全书》

精彩短评

- 1、书的内容很简单易懂，对于刚入门的我还说是不错的，可是为什么光盘放不了！很遗憾！
- 2、送给老娘的，据说讲解很好，老人家很喜欢。
- 3、评论晚了，不好意思，书看了非常好；给力，有需要的mm们给个建议哦
- 4、我晚上下的单，第二天早上九点多就送到了。送货员态度也很好，书的质量也很好，我很喜欢。
- 5、易懂，平时保养介绍很多。还是需要细微观察。
- 6、帮别人买的，辅助减肥，锻炼身姿
- 7、昨天下的单子，今天就收到了。质量不错，挺满意的。
- 8、因为没有验货，拿回来发现书中自带的光碟已经裂了，书中涉及的知识量一般
- 9、视频还好，就是书本的内容没有那本《24节气减龄瑜伽:每天年轻一点点》的好。
- 10、平常会员看看还可以，但不推荐专业人士购买，而且很多错别字
- 11、这个书纸质很好.很多养生知识.规范瑜伽动作,明确注意事项.光盘质量很好.

《瑜伽四季排毒养生全书》

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