

《简易健康瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533753405

内容简介

根据世界卫生组织所下的定义，人类健康指的是身体、心理、情绪、精神的健康。人类只有在身体、心理、情绪、道德、精神领域达到平衡时，他们才能享受身心健康。现代人总在追逐物质利益，但物质利益的取得常需要付出健康代价。很多疾病和体内代谢紊乱是由于杂乱思绪、不良行为、缺乏锻炼、错误饮食习惯、不良生活方式等造成的。这些个人的问题可通过K.N.潘达编著的《简易健康瑜伽》一书所介绍的瑜伽健身法以及生活中注意饮食而得到解决。

目录

一、瑜伽

二、瑜伽的种类

1.持戒

2.精进

3.调身

4.调息

5.摄心

6.凝神

7.冥想

8.三摩地

三、内在净化

1.催吐术

2.洗鼻术

3.布带净胃术

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)