

《减压瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年03月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546401577

编辑推荐

中国瑜伽****，百万畅销*奇迹见证，亚洲**YOGA美人景丽打造，亚洲**瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军，***全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽。

内容简介

亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军*全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽。减压瑜伽35式：瞬间帮你疏解身体、心理压力减压、塑身双效合一。

全面缓解身体高压：治愈失眠、头痛、烦躁、焦虑、腰酸、背痛、肌肤干涩.....

通过各种舒缓、温和的姿势把心理、身体和呼吸结合在一起只要你每天抽出一点点时间练习，便可以全面疏解身体重压和紧张，排除一切杂念，放松大脑长期坚持，让你重新找到*精神状态，重塑健康活力徒手的瑜伽动作，简易速成的体位法，坐、站、仰、躺，随时随地都可以进行。

立即放松身体的瑜伽姿势！

休息式、婴儿式、调息法、俯卧式、完全休息&呼吸法

每天3分钟，立刻回复零压力

全面塑造健美体形，打造健康体魄。

速效减压35式!缓解疲劳、头痛、失眠、视力下降、肌肤干涩、浑身酸涩.....立即放轻松身体瑜伽体立法。呼吸、冥想、大休息法！

目录

PART1 轻轻松松 赶走压力

1. 什么是压力?
 2. 受压后的情绪信号
 3. 受压后的行为变化
 4. 瑜伽是一套抗拒压力的程序
1. 放松技巧
 2. 身体放松
 3. 心理放松

1. 拜日式连续动作
2. 瑜伽放松
3. 轻松减压
4. 赶走疲劳
5. 远离头痛
6. 失眠不再有

PART2 放松您的身体1. 放松技巧2. 身体放松3. 心理放松

PART4 景丽邮箱练习瑜伽心得

[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)