

《24小时简单瑜伽（附光盘）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506461764

丛书名：身心灵悦读系列·瑜伽

编辑推荐

中国*有代表性的瑜伽学派之一，独具魅力的瑜伽导师倾力奉献。
动静皆宜，0基础也可练习的瑜伽
增加身体柔韧性，有效缓解疲劳和压力
让转换心情不再勉为其难
让生活更加进退自如

内容简介

很多都市人都面临生活压力大、亚健康状况长期得不到摆脱的问题。通过正确的瑜伽体位训练和科学的生活调理，可以让你的身心达到最放松的状态。让你在繁忙的生活中达到身心的和谐与放松，变得思路清晰、处事沉稳、信心百倍。

作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人；张梅瑜伽讲师团首席导师；《健与美》杂志瑜伽体式解析专栏作者；搜狐公司健康管理顾问；多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人；中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委；中国国际健身大会国际瑜

目录

第一章 辰时(7:00~9:00)让一天有个好开始

瑜伽带给你活力

起床时：完全式呼吸

起床时：扭转放松

起床时：肩式

起床时：滚动式

刷牙时：金鸡独立式

思考今天时：拜日式

辰时养生，关键是养胃

吃好早餐养好胃

晨饮一杯水，养生又美颜

不宜早上喝的四种水

第二章 巳时(9:00~11:00)像朝阳一样活力满满

零碎时间也瑜伽

公交车上：摩天式

接电话时：半莲花式

电梯里：山式

电梯里：舞王变式

在办公室：椅子上的风吹树式

在办公室：椅上虎式

在办公室：椅上伸展式

巳时养生要点：脾为后天之本

活力花草茶

第三章 午时(11:00~13:00)

午间休息站，补充精力和能量

午休时：腹式呼吸

午休时：双角式

午休时：展臂式

午时养生要点：重在养心

午时小憩养心经

最简单的解毒方式——咀嚼

第四章 未时(13:00~15:00)神采奕奕地工作

瑜伽“工间操”

脸颊操

眼球操

山式(坐姿)

未时养生：小肠经能治大病

缓解疲劳，让眼睛休息

良好的用眼习惯

有利于眼睛的食物

第五章 申时(15:00~17:00)

告别键盘手，改善颈肩酸痛

告别键盘手，改善颈肩酸痛

手指放松操

腕部、手指放松

前臂旋转

申时养生：保养膀胱经，让排毒通道畅通无阻

养成良好的工作习惯

第六章 酉时(17:00~19:00)抖擞精神

净化调息

平行转体放松双臂

幻椅式变形

椅背后抬腿

酉时养生要点：关注肾经，健康一生

走出美丽与活力

第七章 戌时(19:00~21:00)

若无闲事挂心头，便是人间好时节

轻松瑜伽

颈部伸展

鸵鸟式

铲斗式

戌时养生要点：心包经是快乐健康之源

晚餐：素食带来轻松自在的生活

第八章 亥时(21:00~23:00)

健体排毒，放松心情

健体排毒瑜伽

战士第二式

风吹树干式

英雄式

全船式

蝴蝶式

半蝗虫式

亥时养生要点：三焦通则百病不生

睡前面膜总动员

第九章 23:00~第二天我要优质睡眠

助眠瑜伽

月亮式呼吸

婴儿式放松

兽驰式

蛙式

猫式

子时养生：照顾胆经是最好的进补

丑时养生：养肝如同养护树木

寅时养生：肺经可以这样养

卯时养生：大肠经——肺和皮肤的保护神

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)