

《印度男子瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：1970年01月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807058205

编辑推荐

六千年历史的深度智慧，开启生命潜能，卓越的理疗康复奇效，锻造健康强壮的体魄、刚柔并济的肌肉，源自风靡世界的印度瑜伽修身养护理念。

DVD：印度密宗瑜伽真经，古典瑜伽原本练法，健美塑型·强健体质·祛病养生·舒压消疲·增强性功能，大师教授源自印度的神奇瑜伽术。印度甘地瑜伽学院哲学硕士、瑜伽灵性导师成尔德斯亲身示范源自印度原汁原味的神奇瑜伽术，塑造健美体魄，卓越理疗功效超乎想象。

神奇的瑜伽呼吸法和语音冥想，反璞归真的瑜伽生活戒律，纯净神圣的瑜伽饮食观。

内容简介

印度伟大的学者、外士纳瓦出家人巴克提希丹塔·萨茹阿斯瓦提，印度当代伟大的圣人、哲学家、先知和沟通东西方的文化使节圣帕布帕德，印度当代学者、瑜伽哲学博士、印度甘地瑜伽学院导师、Discover国际频道瑜伽节目丰持人玛哈斯，甘地学院瑜伽哲学硕士，印度瑜伽专业教练成尔德斯，源自神秘国度——印度的神奇瑜伽术，根据男性独特的心理与生理特点创编，通过独特的瑜伽体位与姿势，塑造健美身形，强健体质，祛病养生，还原男人本色。

现代男性压力大，身体耗损加速，许多人在30岁的黄金年龄，就开始陷入“体力大不如前”的窘境。事实上，男性30岁后的整体生理状况，正如抛物线般，每年以一个百分点递减。瑜伽可以活动到全身组织肌肉，除了保持体态与健康，瑜伽的贡献就是助你远离压力、心脏病和忧郁症。瑜伽缓和延伸的肢体动作，可以柔软筋骨，让平常注重肌肉发展的男性，兼顾平衡、协调的发展。你在几岁开始练习瑜伽，你的身体状况就会维持在那个年龄，想要阻挡老化的滚滚洪流，聪明的男性，你应该要有去亲身尝试的勇气。

目录

第一部分 感受神秘的印度瑜伽

1 瑜伽的起源

2 身心兼修的瑜伽本色

瑜伽体位法瑜伽呼吸法瑜伽冥想

第二部分 瑜伽生活之道

1 古老神圣瑜伽食物观

2 瑜伽的开创性生活方式

第三部分 瑜伽招式绝妙体验

点燃神圣之火——瑜伽热身组合

欢乐孩童式

屈腿侧扭式
单腿举式
被动后弯式
猫式
顶峰式
调和能量之源——呼吸系统净化组合
山式
火山式
前屈式
骑马式
三角式
一半月式
调和能量之源——消化循环系统优化组合
绕环式
旋腿式
双腿锁腿式
船式
转腰触趾式
维护性福通道——生殖系统强化组合
简易蝗虫式
俯卧撑式
蝗虫式变式
弓式
鱼式
桥式
犁锄式
舒缓心神之法——放松神经组合
肩倒立式
蛙式
月亮放松式
鳄鱼式
大放松式
瑜伽随身式
弓箭式
平衡式
鸟王式
舞王式
英雄式
扭转式
鹤蝉式
三角的变形式
新月式

第四部分 瑜伽健身养生食谱
第五部分 瑜伽男人心灵通道

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)