

《理疗瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10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：9787546402642

编辑推荐

在众多的养生法门中，值得推崇的便是瑜伽。瑜伽，是源于印度的具有悠久历史传统的养生健身术，是印度医学、保健学、长寿学的宝贵遗产，是古代圣人教导百姓的养生方法，也是人类适宜的东方式运动。其卓越的效能到底是基于何种原理呢？为什么瑜伽中的腹式呼吸法可以让人类长寿？为什么体位法可以让疾病自然痊愈？为什么冥想法让人的心灵充满生机？本书将为您拉开养生瑜伽的神秘面纱，让我们一起来探究生命的至高境界。

内容简介

活体、滋养、保健瑜伽14式

由热身练习至眼、颈、手、肩再到全身各处，舒缓、轻柔的瑜伽体位，针对身体每一部分强化锻炼。活络筋骨、按摩肌肉、刺激脏腑、调节内分泌。

常见疾病与疑难杂症对症理疗11式

对症理疗中老年常见病及各类杂症：高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、更年期综合征、骨质疏松……改善便秘、耳鸣、肩膀酸疼；强化肝、肾功能……让你远离疾病，助你全面康复。

长寿养生瑜伽7式

强身健体、保持长寿的秘密武器。由专家精心编排7组健身操组合，动作简单、练习方便，长期坚持可以滋养精力、益寿延年，让你越活越年轻。

舒经活络操12式

以中医人体十二经络学说为主，打造特别针对脊椎、关节与胫骨的经络练习操，全面矫正脊椎姿势，按摩对应经络脏腑，改善器官功能，全面活化身体机能。

目录

第一章 源自古老印度的瑜伽

第一节 瑜伽的神奇保健功效

第二节 中老年人运动自我监护

第二章 瑜伽练功房

第一节 瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘

第二节 瑜伽体位法

第三节 瑜伽冥想

第四节 静坐放松

第三章 瑜伽十二经脉养生操

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)