

# 《能量瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《能量瑜伽》

13位ISBN编号：9787811001068

10位ISBN编号：7811001063

出版时间：2004-5-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：王韵

页数：96

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《能量瑜伽》

## 内容概要

瑜伽作为古老而科学的自然自我疗法，在很大程度上提升了人体的能量，一旦处于缺乏能量的状态，就会进入“亚健康”，人们如果不注意这种状态经常出现，很容易导致种种疾病。通过瑜伽锻炼身体，可以增加人体能量，帮助走出“亚健康状态”，同时，也能治愈一些慢性疾病。

瑜伽无法替代医院、大夫和药物，这是首先需要阐述的，只要成疾，必须通过良好的医疗条件帮助恢复，达到正常的水平。瑜伽可以帮助消除还不是疾病的种种不适，也可以帮助疾病后的恢复、产后的恢复等。现代人因生存环境的特点，许多人出现种种显露并不明显的不适症状，如：脱发、牙龈肿痛、眼睛布满血丝，失眠多梦、处事消极、情绪不稳定等，依据这些症状，大夫不会告诉您患有某种疾病，因此，人们不会因此经常跑医院，也常常忽视它们的存在，认为只要好好休息一下就好了，使其具有了潜在性、长期性、反复性的特点。随之，提不起精神、郁闷、懊恼、失望等，一系列的情绪就像隐形“杀手”，长期的、慢慢的、不为人察觉的吞噬着您宝贵的健康。您健康吗？

# 《能量瑜伽》

## 作者简介

王韵，中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。接触瑜伽十年有余，曾从师印度，美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。教学经验丰富，教学风格独特，创始迦韵特色瑜伽及瑜伽韵舞。

## 书籍目录

- 一 关于能量瑜伽
  - 二 能量瑜伽
  - 三 如何使用此书
  - 四 能量的消耗
  - 五 情感
  - 六 精神
  - 七 活动
  - 八 瑜伽维护健康的五大原则
    - 1 维护体能的均衡饮食 瑜伽饮食
    - 2 贮藏能量的呼吸方法 (Pranayama)
    - 3 汇聚能量的意识集中
    - 4 提升能量的适度运动
    - 5 恢复能量的适时松弛
  - 九 瑜伽使我感受美好和满足
  - 十 瑜伽使我的人生变得快乐
- 致谢

# 《能量瑜伽》

章节摘录

插图

# 《能量瑜伽》

## 媒体关注与评论

书评瑜伽宝典系列。 挖掘身心巨大潜能，帮您远离亚健康。

## 编辑推荐

瑜伽宝典系列。挖掘身心巨大潜能，帮您远离亚健康。

## 《能量瑜伽》

### 精彩短评

- 1、以前买过，因为好，所以送人了，再次买来自用。
- 2、好像还得结合此系列的其他书一起学才行
- 3、支持@!!!!!!!!!!!!
- 4、还不错,可以学到不少知识

# 《能量瑜伽》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)