

# 《28天瑜伽养生计划》

## 图书基本信息

书名：《28天瑜伽养生计划》

13位ISBN编号：9787122028891

10位ISBN编号：7122028895

出版时间：2008-9

出版社：化学工业出版社

作者：林小平 编

页数：110

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)

# 《28天瑜伽养生计划》

## 内容概要

《28天瑜伽养生计划》介绍了80余种经过医师严格把关并且认同的瑜伽健康疗法，针对现代人最为关切的健康热点，分类详解。

# 《28天瑜伽养生计划》

## 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。留远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astanga Yoga。作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《28

# 《28天瑜伽养生计划》

## 书籍目录

如何更好地使用本书：28天瑜伽养生计划表Part 1 瑜伽健康的守护神 走进瑜伽，感受最古老的智慧 练习瑜伽的好处 瑜伽练习中的宜忌Part 2 瑜伽基础入门 瑜伽的呼吸方法 腹式呼吸 胸式呼吸 完全式呼吸 热身 拜日式 指关节运动 全身舒展法 入门体位 前屈 后屈 倒立 扭转 平衡 瑜伽放松术 月亮式放松 挺尸式放松 脊柱扭转放松 脊柱放松 冥想 瑜伽练习问答Part3 绽放活力篇，走出亚健康瑜伽19式 你正处于亚健康状态吗？ 消除疲劳放松术 抗忧郁减压法 缓解失眠 消除抑郁 缓解内分泌失调 消除面色晦暗 消除食欲不振 放松腿脚 放松背部 放松肩部 放松腕部 放松颈部 改善消化功能 平衡力量Part4 防治病痛篇，常见疾病理疗30式 瑜伽对疾病的看法 颈椎病理疗 腰椎病理疗 肩周炎理疗 关节炎理疗 坐骨神经痛理疗 胃病、便秘理疗 背肩颈理疗 糖尿病理疗 疝气理疗 哮喘、肺病、气管炎理疗 心脏病理疗 偏头痛理疗 肾病、腿肿理疗 脊柱功能失调理疗 脱发理疗 鼻炎理疗Part5 日常保健篇，健康调理瑜伽16式 保护眼睛 增强免疫力 养护五脏 预防驼背 强健胸部 提高性功能 保养前列腺 保养子宫 卵巢 促进血液循环Part6 排毒养生篇，经络瑜伽6式 经络瑜伽的神奇保健效果 经络养生瑜伽6式 及穴位介绍 头部 胸腹部 背部 上肢 下肢 足部Part7瑜伽养生食谱 饮食养生，先来认识食物属性 形成健康的进食习惯 瑜伽养生食谱

# 《28天瑜伽养生计划》

章节摘录

插图：

# 《28天瑜伽养生计划》

## 媒体关注与评论

“用瑜伽保健理疗，是许多医生采用的辅助疗法，如果您正在寻找让身体摆脱亚健康的方法，请翻阅本书，走进瑜伽，享受健康。” 青岛大学医学院附属医院肿瘤科主任医师 硕士生导师

# 《28天瑜伽养生计划》

## 编辑推荐

《28天瑜伽养生计划》既是初学者的入门指导书，也是瑜伽师的进阶宝典，它帮助现代人特别是办公组消除压力，强健人心，有效提升身体自我疗病能力，重拥健康生活。

# 《28天瑜伽养生计划》

## 精彩短评

- 1、书上的配图及说明很好 一看就会碟碟片也还行
- 2、我要柔韧性！试试看！
- 3、书不错，开始光盘没有背景音乐，不是跟着做，只是讲解动作的做法
- 4、书不错，书再加上光碟，也算能比较容易学。书中提到穴位和养生，感觉还是不错的。
- 5、动作简单易学,坚持练就有效果
- 6、这本书比较大众化，比较适合工作比较忙的人群，业余时间或抽空练练。
- 7、页面看的很舒服。入门简单~
- 8、用起来很方便的，总结得很好，有动力去做了
- 9、那本书不错，但那张示范的碟不是很好，很难跟着她学
- 10、觉得挺好的这本书，里面配有人体穴位，挺适合养生的
- 11、图片清晰.动作简单.对于初学都有效.
- 12、书很满意，碟还没放，不知道效果。
- 13、瑜伽的书各方面还是很好，不过光碟就有点不清晰了，小屏幕还可以，一放大就不是很清晰了。
- 14、书的质量不错，里面的内容还没看。
- 15、之前买过28天瑜伽瘦身计划，好像和这本差不多
- 16、还没怎么详细的看哈，但是总的感觉还是很不错的。期待效果哈~~~~~
- 17、书不错，纸张很好
- 18、书本的质量还好，只是那个光碟在电脑里怎么好像放不了，不知道是不是电脑的原因，我用暴风影音都打不开。如果可以请指教！
- 19、整体书还是不错的，但是动作重复很多，没有太多新鲜难的动作~~~
- 20、喜欢漂亮的MM，又有恒心的MM，如果不想花大把的RMB去瑜伽馆学，也不想花精力看电视学，那么这本书是你不错的选择，不是为这本书推销，只是把自己的美容健身心得与大家一起分享罢了。我是从来都不舍得花钱上瑜伽馆学的，因为感觉，花那么多的钱，就是跟一群人坐在那里不停的重复同一个动作，但换句话说那也是一种生活。哈哈。其实我之前学习瑜伽一直是跟电视里的视频学习，但有时还要用眼睛看，实在没有办法精神集中，好处就是动作基本都会了。如果你会简单的动作要领，再看这本书，真是事半功倍了。好了，正式说一下这本书吧，给想要买的朋友一些资料，首先，这本书把每一个姿势写的很详细，图也很清晰，即使你没有基础也可以很明白的会做；其次，这本书在排版上做的很棒，一步一步的，并把每个动作对身体哪个部分有益处都写的很明白，这样你可以根据自己的需要来练习了，另外，此书瑜伽简单和基本的动作全部都有，而且成套的也有，例如拜日式，放松式等。而且你也可以根据你的需要自己安排动作，因为书里每一个动作的程序也是有讲究，有规律的，先是放松，再是站立方面的姿势，其次是蹲式，再是半躺，然后是全躺，最后冥想。我自己的作法就是把对我益处的几个动作单独学会记熟，安排了一套适合自己的瑜伽功，很有效果的，每次三十分钟，不会累到也会对身体器官起到强健的作用。说到不如做到，想要漂亮又想省钱的MM们，还不快点行动，让自己每天健康漂亮一百分。哈哈。
- 21、动作简单易学，讲的很详细，不错。
- 22、还不错，书印得很精美，但附赠的光盘不算实用，只是动作的教学，没有背景音乐，也不能跟着练习。
- 23、以前买过的，朋友觉得不错，所以就送给她了。
- 24、这本书真的很喜欢
- 25、除了时间上慢了一点之外，书奔上的质量，内容，我都很满意。
- 26、书还好,不过碟片太短了
- 27、质量很好，是正版书
- 28、不错，简单易行。
- 29、内容还是可以的，有介绍各方面养生的动作，很喜欢，但是动作介绍的不够详细，好在自己有上课，结合起来还是很不错的
- 30、其中一些动作比较简单易行。随时可以做



# 《28天瑜伽养生计划》

# 《28天瑜伽养生计划》

## 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)