

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535764966

10位ISBN编号：7535764967

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍 编

页数：95

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：<http://www.tushu007.com>

<<心灵瑜伽>>

内容概要

本书介绍的心灵瑜伽，是冥想，也是养生瑜伽。

让你在冥想的状态下兼得由内而外的身心健康。

提升自我意识，唤醒身体本能，激发更大的能量和创造力，使心境安静祥和，身体如意安康，身心在冥想中能够圆满。

<<心灵瑜伽>>

书籍目录

冥想的介绍
什么是冥想
为什么冥想
冥想所需物品
冥想前的热身运动
V字前伸展
抱婴儿式
束角式
半莲花膝部
冥想姿势
冥想指南
静态冥想
呼吸冥想
烛光冥想
聆听水的声音
香薰冥想
感恩大地
思想定位
朗育经文
西藏落日
动态冥想
……
减压冥想
身体减压
情绪减压——色彩疗法
心灵减压——情绪的释放
精神减压——瑜伽放松术
治愈冥想
爱的力量
减压冥想体式

<<心灵瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

<<心灵瑜伽>>

编辑推荐

《心灵瑜伽》：静坐 呼吸 冥想 用心聆听 回归宁静 沐浴感恩 释放压力 洗涤心灵 领悟幸福 越瑜伽，越自由，越超然 Ram 美度 顶级外籍瑜伽老师 出生在印度，成长在印度。从小接触瑜伽，接受着来自喜马拉雅最精纯的知识，曾阅读了大量的瑜伽手经文，瑜伽知识丰富而广博。曾师从世界著名呼吸法大师 Buddhi Prakash 学习呼吸法，且多次在 Swami Rama 国际瑜伽学院进修。

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:<http://www.tushu007.com>