

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807632696

10位ISBN编号：7807632690

出版时间：2009-4

出版时间：广西科技

作者：LULU//吴宛竹

页数：159

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>

## <<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

### 前言

能量提升·身体和谐几年前我的旧伤腰痛复发，询遍各大名医却诊断出许多不可思议的名堂，包括脊椎粘连、坐骨神经炎、姿势不良等，甚至有些医师要我放弃瑜伽。

老实说，身为一位瑜伽老师，我真的不知该如何面对当时的情况。

瑜伽是我一辈子都想做的功课，我并不觉得我应该放弃，在挣扎的同时，命运把吴医师带到我的生命中。

第一次看到吴医师时我就觉得她与众不同，白白的脸庞配上粉红色衬衫，她的身上充满活力与肯定，让我立刻把自己放心地交给她，果然在她几次的妙手回春后我的腰痛至今不再复发。

在此，我不想重复繁琐的诊疗过程，重要的是我在不吃药、不打针的情况下痊愈了，这世界充满了神迹奇事，我想这就是其中一件，不过我相信这是大自然的能量.....每个人来到这世上都有一个使命，你必须用善念去完成，如果你走在对的道路上，神奇的能量会不断充满你，而我们的使命就是把这个能量不断传递出去。

但是不可否认的是，这是一个变化的时代，大多数的人已经不再有使命，每一次吴医师跟我提及她的理想及难处时，我除了倾听之外，也开始思考在我小有名气的同时，我能为这个日寸代做些什么。

## <<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

### 内容概要

什么是更健康、更美丽、更符合现代人需求的健美方式呢？

运用脊骨神经医学的自然瑜伽正符合您这样的需求。

现在，全世界的人都在练瑜伽，不分男女老少，连专家医师们也都感受到瑜伽的好处而潜心学习。

脊骨神经医学与瑜伽所重视的，是以照顾身体、自然饮食和了解疾病成因以及对未来伤害进行预防为出发点，凭着保持脊骨椎健康与神经系统的正常运作，来发挥自身免疫及自愈能力，恢复与保持身体应用的健康。

本书提供无副作用的神经医学健美YOGA，教导读者如何运用自然的体态修饰与动作，来移除神经系统中，传达不良障碍对身体所造成的伤害，有别于市面上现有的瑜伽书籍，堪称是最有内容、最具专业的一本书！

想要拥有极限美体，就从自主神经系统的调制开始，雕塑出美丽与健康的绝美体态，体验身体和谐、能量提升与身型完美的不可思议！

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

作者简介

LULU老师，台北艺术大学舞蹈系毕业，在台北艺术大学剧场艺术研究所修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee接受Iyengar系统课程训练，并拥有三项国际性瑜伽教师执照：美国YogaFit Teacher Training Systems合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽（Therapeutic Yoga）合格瑜伽

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

书籍目录

作者序能量提升·身体和谐 / LULU 作者序自然缓解·身心平衡 / 吴宛竹 PART 01 A view 亮丽身心看这边 01.补充医学并非民俗疗法 02.自然、平衡、和谐合一的脊骨神经医学 03.身、心、灵合而为一的古老瑜伽 04.脊骨神经医学与瑜伽的科学性 05.医学结合运动的自然健康新主张 PART 02 Healthv内在健美随时做 01.拒当抑郁睡美人神经系统 · 症状一头痛 · 症状二失眠 · 症状三情绪低落、抑郁 · 症状四免疫系统失调 02.一吐一吸美丽再现呼吸系统 · 症状一气喘 · 症状二鼻过敏 · 症状三感冒 03.来来去去轻松自如 排泄消化系统 · 症状一便秘 · 症状二胃溃疡 · 症状三肠噪症(肠易激综合征) 04.身心平衡最愉悦循环系统 · 症状一 经前症候群 · 症状二食物过敏 PART 03 Beauty外在极线美体这样做 01.宝贝你的性感部位 肩颈 · 耸肩 · 高低肩 · 头前倾 02.性感背后的秘密 上背 · 驼背 · 肩胛骨外翻 · 上部位脊椎侧弯 03.重要生殖地带 下背 · 下背疼痛 · 下部位脊椎侧弯 · 腰痛 04.水蜜桃的秘密 美臀 · 骨盆前倾 · 骨盆后倾 · 梨状肌症候群

## <<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

### 章节摘录

插图：PART 02 Healthv内在健美随时做 真正的美丽应是整体的，是由内到外的。

过多的负担、过度的用脑都会让你的身体负荷过重。

你需要的是自然、健康、轻松的生活态度，让自己回到最初的美丽。

01. 拒当抑郁睡美人 神经系统爱美的你可知道无形的压力会引起我们情绪紧张和肌肉的紧绷，久而久之会导致我们的自主神经失调，而其中常见的情况不外乎是失眠、头痛、情绪低落，甚至是影响免疫系统的功能等，最终导致美丽及健康都亮起红灯？

所以，在这个章节里我们将告诉你：如何利用瑜伽和脊骨神经医学来对抗这些恼人的病痛。

症状一头痛头痛的原因千奇百怪，从病理因素看，肿瘤、高血压、中风到工作与生活的压力、用电脑时间过长及姿势不良、内分泌失调、抽烟、喝酒，甚至于脊椎关节错位都有可能引起头痛。

而头痛的种类更是复杂，脊骨神经科医师认为最为常见的是“颈因性头痛”（Cervicogenic headache），这类型的头痛可能发生在单侧，也有可能是两侧，疼痛会由后颈部向上传递到后脑勺，产生闷胀及钝痛感，最后再蔓延到整个头部，有时，连同颈肩部肌肉也会感到紧绷。

颈部的姿势不良，如长时间注视电脑、电视屏幕，或是电脑屏幕太低、工作时间太长，而让颈部过度向前倾斜，也有可能随着年龄增长或创伤而导致关节退化，如骨质增生、椎间盘突出等，使得颈椎失去正常曲线，颈椎骨关节活动力降低，连带影响了周围敏感的神经、肌肉与血管，使其产生不良收缩等，这些都是引发头痛最主要的原因。

瑜伽如何帮助你许多的头痛问题大都是来自于肌肉及神经的紧绷感觉，瑜伽的动作（ASANA）及呼吸法（PRANAYAMA）可以舒缓身体的肌肉让血液流畅，使你减轻头痛的症状。

例如，瑜伽的前弯动作主要在放松颈部肌肉，让身体的血液可以顺畅达到头部，深沉的呼吸法可以放松脸部及颈部肌肉，减少因为紧张而造成神经、肌肉与血管的收缩不良而引起的头痛。

有的时候我们也会利用一些辅助道具来帮助我们的身体用最省力而又轻松的方法来练习瑜伽，达到舒缓疼痛的疗效。

.....

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

编辑推荐

《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽（精华版）》是台湾地区影音图书销售冠军，风靡东南亚和台湾地区的瑜伽奇书，备受明星推崇的瑜伽练习法。  
为女人量身定做的功能性瑜伽结合瑜伽能量与脊骨神经医学的自然疗法。

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>