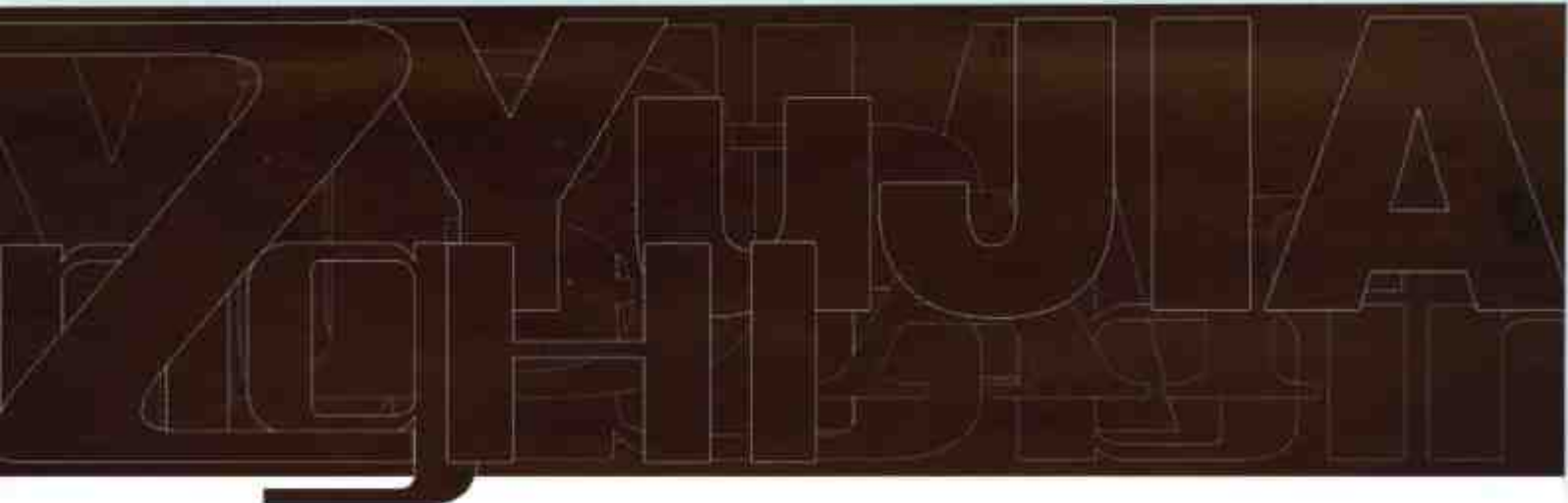


# 目 录

瑜伽概说	..... /	1
一、瑜伽的起源	..... /	1
二、瑜伽的分类	..... /	2
三、适合现代人练习的 “八支分法瑜伽”	..... /	3
四、瑜伽治疗的产生和原理	..... /	4
(一) 瑜伽治疗的产生	..... /	4
(二) 瑜伽治疗的原理	..... /	5
1. 瑜伽练习的特点	..... /	5
2. 瑜伽练习的身体效益	..... /	6
3. 瑜伽给人心理带来的 巨大影响	..... /	6
五、瑜伽练习的注意事项	..... /	6
瑜伽治病	..... /	8
一、呼吸系统疾病的治疗	..... /	8
(一) 治疗肺炎的练习	..... /	10



榻式	..... / 10
骆驼式	..... / 13
(二) 治疗哮喘的练习	..... / 15
手臂伸展式	..... / 15
双角式	..... / 19
(三) 治疗支气管炎的练习	..... / 21
英雄式	..... / 21
喉呼吸	..... / 23
二、心血管系统疾病的治疗	..... / 24
(一) 治疗高血压的练习	..... / 26
双腿背部伸展	..... / 26
清理经络调息	..... / 29
(二) 治疗心绞痛的练习	..... / 32
叩首式	..... / 32
仰卧放松功	..... / 35
(三) 治疗低血压的练习	..... / 36
肩倒立式	..... / 36
三、内分泌系统疾病的治疗	..... / 40
(一) 治疗甲状腺机能亢进的	

# 目 录

练习	..... /	42
山式	..... /	42
(二) 治疗甲状腺机能减退的		
练习	..... /	45
人面狮身式	..... /	45
犁式	..... /	47
(三) 治疗糖尿病的练习	..... /	50
头倒立式	..... /	50
(四) 治疗低血糖的练习	..... /	56
轮式	..... /	56
(五) 治疗肥胖的练习	..... /	60
拜日式	..... /	60
三角伸展式	..... /	69
倒箭式	..... /	72
四、消化系统疾病的治疗	..... /	74
(一) 治疗慢性胃炎的练习	..... /	76
雷电坐	..... /	76
(二) 治疗便秘的练习	..... /	78
上伸腿式	..... /	78

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>