

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787113119621

10位ISBN编号：711311962X

出版时间：2010-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：高琳，矫林江 主编

页数：172

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>

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

前言

在瑜伽的“五大”中，五细元素之一为色，对应的五粗元素为火，火也是色的一种表现形式，它代表着激情。

我们燃烧的有时是光明，有时是爱与狂热。

天使都是漂亮的，魔鬼也有健硕和曲线玲珑的身材。

在关于瑜伽的神话里，瑜伽之神也是英俊潇洒，周围的牧牛少女或智慧女神也是美艳如花，仪态万千。

我们是强调精神，但如果把灵魂的纯净用更美丽的身体呈现，那何尝不是~种享受。

我们在城市里迷失太久，在生活的压力下不负重荷；、身体是一座庙宇，有了庙宇才能安守灵魂；心灵被上了锁，有谁可以轻易将它打开？

好在还有瑜伽。

如果说女人是水，那么瑜伽就是还水以纯净的良药秘方。

高琳教练，她容颜好，气质佳，大家称呼她为瑜伽小龙女，她清纯，温柔，在打造曲线型身体方面也颇有心得，这一次把瑜伽瘦身秘籍全盘托出，毫无保留。

在此希望大家互相勉励，用瑜伽来展现我们的自然魅力。

美丽不能打折，苗条身材才是硬道理。

我们要有天使的容颜、魔鬼的身材，还有纯净善良的心灵。

瑜伽是身、心、灵三合一的运动，整合身心，灵魂才会永恒。

有美丽健康的身体，才有瑜伽的魅力气质。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

内容概要

保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业，保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想，纤体瘦身瑜伽帮你完成事业，实现梦想。

能增强细胞的氧气吸收，加强氧化作用，燃烧多余脂肪，加快新陈代谢，加速淋巴系统血液循环，排除体内毒素，打造完美曲线，帮你告别大饼脸、游泳圈、大象腿……能提升肌肤活力，保持肌肉质地，滋养皮肤，减少皱纹，增加身体柔韧性，延缓衰老，推迟更年期的到来。

培养心灵和谐、稳定情感，使身心协调平衡，远离亚健康。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。

已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

高琳，凭海听风培训连锁高级瑜伽教练，练习瑜伽6年，在纤体瑜伽、孕妇瑜伽、产后瑜伽方面有很深的造诣，具有丰富的教学经验、教学风格严谨细心、讲解细致，强调呼吸与体式的完美结合，能引导学员在一呼一吸中感受身体每一细节的变化。

教学方式针对性强，对不同体质的学员因材施教，培养的学员遍布全国各地。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

书籍目录

壹章 关于瑜伽纤体第贰章 纤体美人，你准备好了吗？
第叁章 纤体瘦身之每日必修课——像太阳致敬第肆章 打造明星小脸，面对百变镜头第伍章 纤体瑜伽——打造“赫本式”的美人颈第陆章 纤体瑜伽——打造迷人的蝴蝶肩第柒章 纤细手臂 告别蝴蝶袖第捌章 纤体瑜伽——打造迷人酥胸第玖章 纤体美背 按摩脊柱 提升气质第拾章 纤体瑜伽——变身“腰”窈淑女第拾壹章 纤体瑜伽——打造平滑美腹第拾贰章 纤体瑜伽——打造性感翘臀第拾叁章 纤体瑜伽——打造修长美腿第拾肆章 商卡排毒法——纤体，皮肤也要水当当

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

章节摘录

插图：瑜伽起源于5000多年前的“古印度”，是印度传统文化的重要组成部分，是一门源远流长历史悠久内容丰富的练功方法。

在“古印度”的那个乐园里，圣贤们通过特定的实施原则，在自己身心系统中导入天地生命系统，在整合天、地、人生命系统过程中悟出：人类的身心系统只是为维持生命最低功能而结合着，人体功能的绝大部分以睡眠形式潜伏在体内，其直接原因常人身心大部分处于分割的状态，换言之，人的身体、感情及精神都是处于要求实现各自需求的无序状态中。

伴随生命的发展，这种身心分离的状态日趋严重。

并使得每个人无法将身心能量序化成一个整体来起作用。

瑜伽体系认为，只有把身心能量高纯度序化之后，才能建立充分挖掘潜能赖以实现的平台。

“瑜伽”意为躯体与心念在稳定、安静和舒适的状态下达到和谐与统一。

《瑜伽经》中对瑜伽的定义：最稳定最舒适的姿势。

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。

方法上强调“动静结合”，练习过程中把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动的结合起来，外练筋骨，内养精气神。

瑜伽的体位练习使脑细胞的活动得到调整、改善和提高，有利于大脑控制调整各脏器的功能，尤其是内分泌系统的调整，减肥效果不但明显而持久，同时还能美体（塑身美姿）。

瑜伽与健美操有所不同：健美操使肌肉和内脏处在极度紧张状态，而瑜伽可使新陈代谢缓慢，使生命体系放松，产生增进美容与美体的最大效果。

神奇的瑜伽有助于你集中精力，保持良好的感觉和平和的心态，增强自我价值的信心；改善身体内部机能，使身体的能量与活力得到全面的恢复；使肌肉与骨骼得到强化训练，全方位促使脂肪分解，加速体重下降。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

编辑推荐

《完美身材之纤体瘦身瑜伽》：绿色健康的减肥瘦身理念，明星纤体塑形之秘密宝典，气质魅力女人的时尚选择，权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典。

权威瑜伽机构五年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。

保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业，保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想，纤体瘦身瑜伽帮你完成事业，实现梦想。

新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

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