

<<瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787122054142

10位ISBN编号：7122054144

出版时间：2009-7

出版时间：林小平、双福 化学工业出版社 (2009-07出版)

作者：林小平，双福 著

页数：154

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>

<<瑜伽大全>>

内容概要

《瑜伽大全》正在为从纷繁复杂、功效各异的瑜伽体式中，挑选出最适合自己的而发愁？
既想练习瑜伽瘦身，又想通过瑜伽改善自己亚健康的症状，单一主题的瑜伽书不能满足你的多种需要。

一本《瑜伽大全》在手，让你畅游瑜伽世界。

《瑜伽大全》将最经典的瑜伽体式完全收录，囊括了瘦身、养生、瘦脸、骨盆矫正、气质、亲子、情侣7种时尚瑜伽主题，不仅可以个人修习，还可以和家人一起练习。

真人示范、分步详解，可以省心省力地练习。

随书配有VCD光盘，将瑜伽修习过程实景再现，避免盲目操练可能产生的误差和伤害。

<<瑜伽大全>>

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。
曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体式、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可和赞赏，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，深受业界和学员的好评。

<<瑜伽大全>>

书籍目录

Part1 练习瑜伽前你要知道的练习瑜伽的好处瑜伽——最自然的瘦身方法练习瑜伽前的准备瑜伽练习中的宜忌情侣瑜伽修习中的宜忌亲子瑜伽的注意事项Part2 基础瑜伽坐姿、呼吸、冥想、放松与热身12式坐姿半莲花坐莲花坐英雄式坐姿呼吸方法腹式呼吸胸式呼吸完全式呼吸冥想现代医学中对冥想的好处有这样几种解释放松挺尸式放松月亮式放松(婴儿式放松)脊柱扭转放松热身拜日式指关节运动Part3 瘦身瑜伽35式骨感肩背骆驼式二展背式白天鹅式提沉肩纤细手臂美臂按摩法意识式二鹭变化式鸽子变化式二手臂回旋式纤细腰腹水车式三角伸展三角扭转毗湿奴式下半身转动功按摩功收腹神功船式船变化式猫伸展式曼妙提臂桥式侧卧脚踏车蝗虫式弓式虎式虎变化式修长玉腿鹭式加强侧身展式蹲式屈膝上提式鸭行式束角式乌龟式牵引腿肚式侧卧划圈剪刀功Part4 养生瑜伽17式走出亚健康抗抑郁——增延脊柱伸展式消除疲劳——轮式消除抑郁——母胎契合法调整内分泌——眼镜蛇扭动式增强食欲——半蝗虫式防治疾病颈椎病——牛面式腰椎病——幻椅式肩周炎——肩功关节炎——蹬自行车式坐骨神经痛——神猴哈努曼式胃病、便秘——上伸腿式呼吸系统——圣哲玛里琪第一式肾病、腿肿——蛇击式偏头疼——犁式脱发——兔子式日常保健保护眼睛——放松明目法增强免疫力——半月式Part5 塑颜瘦脸瑜伽26式热身和放松热身动作面部放松动作电眼提升眼睛去皱操+下犬式美女眨眼睛+英雄坐美唇提升口部提升按摩操+三角式扭转粉腮塑形脸部对称操+双角式精致脸蛋消除水肿操+莲花坐紧实下巴操+蝗虫式美丽玉颈颈部去皱操+英雄式美颈操+骆驼式内部调理花朵的吻+顶天立地式馋嘴小猫儿+狮子式腹部扭转式椅子放松术爱神的吻+弓式Part6 骨盆矫正瑜伽21式骨盆瑜伽热身左右对称运动上下升降运动臀部摇摆运动收敛骨盆运动收紧腹部收紧小腹部消除便秘彻底消除膨胀感雕塑腰部弧线紧实骨盆操紧实小腹提升臀部大臀“瘦身”让臀部和腿部界限分明挽救产后松弛让大臀围变小骨盆保健改善痛经和寒症促进胃肠蠕动消除肩膀酸胀舒缓骨盆、脊椎压力提高体能与力量改善血液循环骨盆放松睡眠Part7 办公室气质瑜伽9式掌心护眼侧腰扭转脊柱伸展肩背下压放松肩背绕环腿部放松大梦初醒式放松飞翔式减压呼吸法Par8 温馨亲子瑜伽11式健康宝贝踩三轮车式门闩式坐角式跷跷板式趣味宝贝小蜜蜂飞翔式趴趴熊式木马式智慧宝贝英雄坐式舞蹈式单腿站立平衡式Part9 幸福情侣瑜伽10式瘦身单眼背部伸展式双人船式三角普拉提变式双人战士式减压比翼双飞鱼式变式+肩倒立肩倒立式情人树式三角式附录：瑜伽饮食之道

<<瑜伽大全>>

章节摘录

插图：Part1练习瑜伽前你要知道的练习瑜伽的好处作为一种最自然、最具亲和力的健身方式，瑜伽适于任何年龄段和性别的人练习。

让我们揭开瑜伽“神秘”的面纱，去走近瑜伽、感悟瑜伽，领略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。

减压养心修习瑜伽可以帮助我们提高集中精神的能力，舒缓紧张、减轻压抑、消除心理障碍、恢复内心的平和安宁，使我们的心态健康良好，通过完全呼吸、打坐和各种体式，调节神经系统，消除紧张与疲劳。

调理养生修习瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，增强自愈力，预防各种疾病如偏头痛、失眠、便秘、肠胃病、关节炎等。

美体养颜修习瑜伽可以矫正由于日常的劳累或不良的姿势造成的脊柱变形，可以改善不良体态，增强自信心，拉伸肌肉，使人体线条优美，并有减肥功效；瑜伽可以强化生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老，容颜光彩照人。

<<瑜伽大全>>

编辑推荐

《瑜伽大全》是100余种瑜伽体式，初学者的入门指导，熟练者的进阶宝典。

<<瑜伽大全>>

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>