

<<美体瘦身瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<美体瘦身瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787122119025

10位ISBN编号：7122119025

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业

作者：林小平//双福

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>

## <<美体瘦身瑜伽大全>>

### 内容概要

本书精选具有美体瘦身功效的瑜伽体式，按照特效养颜、全方位瘦身、减压瘦身、多效调理瘦身、产后瘦身进行分类，方便读者根据自身状况与需要学习美体瘦身瑜伽，塑造完美体形。

精美直观的步骤图与简练实用步骤文字相配合标注出的动作要点，可以方便读者在最短时间内掌握瑜伽体式的精髓，选择性强，实用性强。

“美丽讲堂”可为读者解除在美体瘦身瑜伽练习过程中的疑惑，帮助读者更快更好地实现美丽梦想。

## <<美体瘦身瑜伽大全>>

### 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位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata  
Yoga、Astan9e 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，深受业界好评。

## <<美体瘦身瑜伽大全>>

### 书籍目录

#### PART 1 美颜瘦身瑜伽全知道

很多人不了解的美颜瘦身瑜伽

瑜伽练习必知

提高效果关键词

瑜伽的呼吸与冥想

美丽讲堂：美颜瘦身瑜伽商品情报站

#### PART 2 热身&放松——安全练习，拒绝运动伤害

[热身瑜伽]

简单拜日式

[放松瑜伽]

婴儿式放松

俯卧式放松

挺尸式放松

脊柱扭转式放松

美丽讲堂：瑜伽常见问题解惑

#### PART 3 特效养颜瑜伽——最受欢迎的“肌肤全面护理术”

[嫩肤美白、祛除色斑]

英雄坐+月亮呼吸法

牛面式

兔子式

猫式变式

狮子式

驻颜冥想

[性感双唇]

三角式扭转

幻椅式

[深情“电眼”]

下犬式

Manu兔子变化式

头倒立第一步

[消除]

双角式

犁式

站立前屈式

鳄鱼式放松

肩倒立式

[告别双下巴]

蝗虫式

[纯天天俏鼻]

半脊柱扭转式

美丽讲堂：养颜物语

#### PART 4 全方位瘦身瑜伽——匀称变瘦，矫正问题身形

[年轻10的美颈法]

英雄坐+胸部练习

骆驼式

<<美体瘦身瑜伽大全>>

猫式变式二

[专克拜拜肉 蝴蝶袖]

战士一式变式

坐立腰部扭转式

后仰支架式

单臂支撑式

斜板式

坐山式

单臂支撑扭转式

[矫正驼背]

全炮弹滚动式

猫式变式三

眼镜蛇式

站立腰部扭转式

骆驼式变式

[击败水桶腰]

半炮弹式变式

卧扭转放松式

圣哲玛里琪式

战士扭转式

手抓脚趾平衡式

门闩式

美人鱼式

风吹树式

半月平衡式

[大粗腿变瘦]

分腿伸展式

加强三角式

拜地式

鸳鸯式变式

加强侧伸展式

半莲花单腿背部前屈式

双腿背部前屈式

脚后跟行走式

山式

全炮弹式

站立前屈伸展式

哈努曼变化式

鸭行式

[扁臀、垂臀变翘臀]

桥式

单腿桥式

直腿桥式

蝗虫式变式

降落伞式

虎式

四角板凳平衡二式

## <<美体瘦身瑜伽大全>>

战士四式

下犬Manu变化式

鸽子变式

[矫正身体歪斜]

站立双角式变式

站立平衡式

站立伸展式

树式

[丰满胸部]

三角伸展式

胸部练习式

站立腰部后弯式

娃式

美丽讲堂：“三围”完美曲线标准

PART 5 减压瑜伽——做通，隋绪的“瘦身工作”

[释放压力]

蹲立放松式

腰部滚动式

双腿背部伸展式

倒箭式

战士三式

站立山式

[消除失眠]

青蛙式仰卧放松

束角式

放气功

背部滚动式放松1

背部滚动式放松2

[好心情瑜伽]

鸽子式伸展后仰

蝴蝶式

鹭式

眼镜蛇变式

金字塔式

美丽讲堂：睡前需要这样的好习惯

PART 6 多效调理瑜伽——调理身体，瘦得健康

[腰腹排毒]

铲斗式

三角式

战士式腰部扭转

俯卧船式

[柔韧脊柱1]

新月式

仰卧船式变式

英雄坐前屈变式

蛇式变式

推墙式

## <<美体瘦身瑜伽大全>>

骑马式

背后合十

[调理内分泌]

蛇击式

船式

[抗击亚健康]

侧掌式

鹭式变式

树Manu变化式

婴儿Manu变化式

下蹲式

美丽讲堂：颈肩背，怎样的姿势才不会痛

### PART 7 产后瘦身瑜伽——科学产后瘦身

[产后24小时]

预防产后血栓，促进血液循环]

手腕灵活

脚腕灵活

腰部及髋部灵活

[产后第4天 第6周]

预防腹直肌及性器官下垂]

收敛骨盆运动

[产后第4天—第6周，灵活髋部]

上抬分腿式

[产后第4天—第6周，

增强腹壁及子宫肌肉的恢复]

猫式

[产后细臂]

鸟王式

后仰支架式

拉弓式

[产后美背]

上犬式

[产后收腹]

轮式

起重机式

[产后瘦腰]

## <<美体瘦身瑜伽大全>>

### 编辑推荐

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

《美体瘦身瑜伽大全》由林小平、双福等编著，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。



<<美体瘦身瑜伽大全>>

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>