

<<天天瑜伽提斯>>

图书基本信息

书名：<<天天瑜伽提斯>>

13位ISBN编号：9787506039215

10位ISBN编号：7506039214

出版时间：2010-7

出版时间：东方出版社

作者：唐幼馨

页数：92

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>

## <<天天瑜伽提斯>>

### 前言

近几年来“瑜伽”这个运动在各方推行下无人不知，无人不晓，在台湾正烧得红火，可以看到周围的朋友、同事甚至上层领导等纷沓加入瑜伽运动的行列。

本人因工作忙碌，加上先前对瑜伽的刻板印象，误以为瑜伽只是将身体扭曲成奇形怪状的运动，故未曾参与或涉猎相关领域的书籍。

约莫一年多前，身体突感不适，虽经药物治疗，但效果有限，体力精神恢复不佳。

经朋友推荐认识了唐老师，开始接触身、心、灵的运动～瑜伽提斯，在唐老师专业、细心的指导下，才知道瑜伽并非想象中那么难，我就天天练习，三四个月过后，身体不适、体力不佳的状况渐渐获得改善，筋骨也松软了，气色明显红润。

唐老师是台湾瑜伽界的名师，也是台湾瑜伽提斯的创始人，在美国主修运动管理，并获得硕士学位，对人体骨骼、肌群、经络结构有深入了解，融合了瑜伽与普拉提斯的优点，创立了瑜伽提斯，充满了力与美，她的专业涵养及优美姿态，在台湾无人能出其右。

欣闻唐老师为推广对身心皆有益的运动，将其课程上的心得编著成书《天天瑜伽提斯》，这对初学者是一循序渐进之路。

相信只要依循本书，持之以恒，会听到身体内在的声音，达到身、心、灵的健康，我以过来人的身份，与各位分享。

## <<天天瑜伽提斯>>

### 内容概要

唐温馨老师融合东西方优点，创造了完美的软性运动——瑜伽提斯!此次特别针对现代人的需求，设计了面对压力、排解毒素、提振活力、雕塑曲线、舒缓生理期5个关键期的瑜伽提斯，让读者可以通过小游戏，察觉自己身体真正的需要，设计属于自己的瑜伽提斯运动处方签，进而达到身、心、灵都健康的生活状态。

## <<天天瑜伽提斯>>

### 作者简介

唐幼馨Tina

从小学习芭蕾舞、民族舞。

大学读的也是心爱的舞蹈系，但是跳舞让她积累r严重的运动伤害，医生曾经警告：“如果再继续跳下去，就只能等着坐轮椅！”她只能在跳舞与不跳舞之间做出艰难的选择。

大学毕业后，唐幼馨来到了美国深造，进修“运动管理”专

<<天天瑜伽提斯>>

书籍目录

Part 1：瑜伽提斯软运动硬道理 什么是瑜伽提斯 练习瑜伽提斯好处多多 瑜伽提斯对身体的好处 瑜伽提斯对心理的好处 瑜伽、普拉提斯、瑜伽提斯简易比较图  
Part 2：瑜伽提斯，好好玩 瑜伽提斯，游戏玩法 压力期 1 颈部伸展Neck Stretch 2 拧转绕圆Twist Circle 3 收缩伸展Contract Stretch 4 猫背伸展Cat Stretch 5 木偶Doll 6 站姿卷曲Standing Roll Up 你还可以这样解压 ...  
...Part 3 唐老师的瑜伽提斯生活Part 4 你自己的瑜伽提斯运动处方签测验规则

## <<天天瑜伽提斯>>

### 章节摘录

插图：什么是瑜伽提斯很多人很好奇，结合了瑜伽与普拉提斯的运动，到底是什么运动？是不是有什么标准动作？在唐老师这几年的教学实践中，遇到很多同学，还是分不清这三种运动的差别。

瑜伽提斯结合了传统古老养生功法及现代科学的医疗运动，不仅单纯地锻炼瑜伽的体位法，更融入了富涵哲学观的精神层面，以及普拉提斯的肢体控制学。

它让你更意识到自我的身体，安全适度的活动运用，更专心在身体深层的核心肌群、保护脊椎及身体的稳定，帮助你找到一个自己需要的身、心、灵运动处方签。

简单地说，练习一堂瑜伽提斯的课程，你可以同时得到瑜伽和普拉提斯的好处。

唐老师举了一个很有趣的例子来说明瑜伽提斯的作用——如果拿计算机来比喻人体，那么“普拉提斯”主要作用是增强硬件零件的功能；“瑜伽”则是加强软件程序的便利性；而“瑜伽提斯”则是同时加强计算机软硬件的“超级小帮手”。

因此面对计算机这项精密的仪器，“超级小帮手”不会只有一套固定不变的维修方式，而是把握让计算机可以顺利运动的大原则，变化出多种“补强秘方”。

这就是瑜伽提斯的特性。

## <<天天瑜伽提斯>>

### 编辑推荐

《天天瑜伽提斯》编辑推荐：软运动、硬道理、天天瑜伽提斯。

小S（综艺天后），王子云（中国台湾及韩国雅芳总经理），董公亮（富邦证券董事长），璩大成（台北中兴医院院长）亲密推荐。

br 中国台湾著名瑜伽教练唐幼馨根据自身伤病调养经历，创造完美软性运动——瑜伽提斯解压、排毒、活力、消腹、细腰、翘臀、瘦臂、塑腿，瑜伽和普拉提斯的完美结合，同一时间双重效果。

br 5分钟10分钟20分钟的课程：再忙碌的人都能轻松纾解压力、窈窕轻身。

瑜伽提斯好好玩：透过小游戏找出最适合自己身心状况的动作组合。

想象：通过形象的画面上身体和心灵都浸入瑜伽提斯的过程中，让你的练习事半功倍。

生活化的瑜伽提斯：日常生活中可能面临的消化不良、久坐、久站、胸闷、紧张、头痛、赖床……

br 瑜伽提斯都能轻松面对。

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>