

<<瑜伽全方位瘦身指南>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽全方位瘦身指南>>

13位ISBN编号：9787506457682

10位ISBN编号：7506457687

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织

作者：崔海涛

页数：70

字数：95000

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>

## <<瑜伽全方位瘦身指南>>

### 前言

人生其实是一个不断修正、不断完善的过程。

拿魅力和心态来说，通常，很多人会觉得那些有魅力的人天生吸引人，心态则是自己难以控制的。过去不了解瑜伽的时候，觉得它就是一种普通的运动，看起来运动量不算大，并不剧烈的运动，能有很好的锻炼效果吗？

当然，那时瑜伽还远未到流行的程度，数年之后，瑜伽在全国如火如荼，几乎成为都市白领的首选锻炼方式。

瑜伽练习为她们带来了更理想的身材曲线、更平和的心态、更健康的生活方式。

我目睹了一些原本其貌不扬的女士越来越漂亮，原本脾气很大的娇小姐变得越来越平和，正应了“后天美女”这个词。

我发现，一旦接触瑜伽并且用心练习，就能够体会到它给你的身心带来的改善，这种改善往往是多方面的、综合的。

这大概要从瑜伽的起源及发展说起。

早在5000年前的古印度，就有了瑜伽的实践，在5000年的历史长河中不断地吸收和传承，数不清的智者完善着它，成为印度文明乃至整个东方文化中的一朵奇葩。

但是我们今天所练习的瑜伽，与历史上的瑜伽有所不同，瑜伽的本意是修行，强调心灵层面的修炼，肢体练习是其次的：在印度主要由男人来练习。

但在我们国家，女性绝对是瑜伽界的主角，练习的目的也更多地停留在肢体练习的层面。

这可能是各国不同的文化和环境所致吧，在其他国家，人们所理解和练习的瑜伽与中国、印度的又有所不同，甚至在瑜伽的基础上强化力量训练，演绎出普拉提这一运动门类。

不过不管枝叶有多少，根却只有一条，瑜伽核心理念中的有益成分，在全世界都是得到认可的。

## <<瑜伽全方位瘦身指南>>

### 内容概要

随着国内瑜伽练习者数量的增加，众多培训机构应运而生，想学习瑜伽的人们有了更多更好的选择。同时在瑜伽的理论方面也有了较强的本土化色彩，不再“唯印度马首是瞻”，中国化的瑜伽已得到了广泛的认同，这是一个令人欣喜的现象，说明瑜伽已经摆脱了历史的桎梏，可以更好地为大众所用了！

<<瑜伽全方位瘦身指南>>

作者简介

崔海涛，天悦国际瑜伽资深导师、国家级瑜伽健身教练。  
印度甘地瑜伽学院在华认证特级瑜伽导师，国际瑜伽学院教学总监，国际瑜伽学院地方分校教学指导兼技术顾问，国际瑜伽研发组学术带头人，主持人多项特色课程的设计开发与编排，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问。

## &lt;&lt;瑜伽全方位瘦身指南&gt;&gt;

## 书籍目录

前言PART 1 瑜伽燃脂呼吸术 一、学会呼吸，让摄食神经安静下来 二、腹式呼吸——最重要的瑜伽呼吸法 三、胸式呼吸 四、完全呼吸 五、风箱式呼吸 六、圣光呼吸PART 2 强力激瘦优美体位组合 一、激瘦热身练习 二、美脸养成计——促进面部气血循环具有美容功效的练习 1.三角展臂式——刺激腹腔，促进循环，改善粉刺、过度出油 2.三角转动式——强化面部肌肉，改善松弛和下垂，祛除暗疮、色斑 3.顶峰式变式——面色红润，祛除色斑和细纹 三、颈部美化练习——消除横纹，改善曲线 1.纤腕头颈部练习——缓解酸胀，消除赘肉 2.坐姿侧伸展——塑造优美侧线 3.触膝头颈功——灵活颈椎，塑造高贵颈线 4.脊柱强健功——消除双下巴，滋养脊神经 四、肩、背、臂梳理——灵活肩背，修长双臂 1.肩臂部放松练习 2.曲单腿转躯式 3.牛面式 4.仕女式 5.穿云式 6.翱翔式 五、腿部体位——拉伸肌肉群，塑造修长靓丽双腿 1.单腿背部伸展 2.坐鹰式 3.鹭鸶式 4.抱婴式 5.脊柱扭动式 6.旁控腿式 7.四脚拉弓式 六、让体态更优雅的站姿体位组合 1.直角式 2.鸟王式 3.鹰王式 4.单臂鹤式 5.海鸥式 6.树式 7.直挂云帆式 七、瘦腰紧腹体位组合 1.金刚侧展 2.跪姿海鸥 3.古筝式 4.金刚鹰式 八、跪三角体位组合——活化脊柱区域，身体更灵动 1.扶膝门闩式 2.扶膝门闩转动式 3.立膝风帆式 4.门闩式 5.门闩转动式 6.反闩式 7.反闩伸展式 九、特效丰胸体位组合 1.扶颈后侧弯 2.半骆驼式 3.雄鹰展翅式 4.单臂新月式后记

<<瑜伽全方位瘦身指南>>

章节摘录

插图：

## <<瑜伽全方位瘦身指南>>

### 后记

本套丛书编写和制作历时较长，等待得很辛苦但是心甘情愿。

这也是一种机缘。

很庆幸本套丛书的合作方是天悦国际瑜伽，它有别于我们身边的其他瑜伽馆，我们身边的瑜伽馆大多数都是周边居民的健身场所，天悦国际瑜伽则是一个培养瑜伽教练的地方，以打造优秀瑜伽人才为主旨，专业而规范。

天悦的学员学成后，大多以传授瑜伽为长期的事业，他们中很多就职于知名瑜伽机构，有的还开创了自己的瑜伽馆。

天悦国际瑜伽的品牌品质在业界备受瞩目。

本次参与书稿制作的孟影、孙佳、杨杏、崔海涛四位老师，尽管年纪尚轻，但皆已修习瑜伽多年，在各自的领域里建树颇深，真正担得起“资深”这个词。

资深其实不在于拥有头衔多少，而在于一种修为。

她们拥有良好的先天条件，热爱东方文化，多次游学于印度等地，受教于著名的印度瑜伽大师。

她们对工作认真敬业，态度低调而谦和，性格内敛而从容，言语不多却总是透着淡定而柔和的智慧，和她们打交道是一件令人愉悦的事情。

当她们演示体位动作的时候，动作的精准连见过无数人间胜景的摄影师也啧啧称奇。

真为我们的书有这样优秀的出镜者而骄傲！

还要感谢四位学员齐瑶、李美惠、顾秋悦、李丽娜的配合。

她们都是天悦瑜伽的优秀学员，为了拍摄需要而演示一些不规范的动作，实际上她们都既优秀又勤奋，希望将来能“青出于蓝胜于蓝”！

## <<瑜伽全方位瘦身指南>>

### 编辑推荐

《瑜伽全方位瘦身指南》：特效燃脂，塑身减肥，持久抑制过度食欲，调节内分泌，强化消化和分解，拉长线条，让你变得修长匀称，持续练习，增强身体的柔韧性，在动静结合中放松全身，提高身体的协调性和控制能力。

魅力教练气质修炼秘笈独家放送！

调理、排毒、塑形，从根本上解决恼人肉肉！

《瑜伽全方位瘦身指南》内容未经中国纺织出版社书面授权，不得抄袭、转载、摘编、制作电子读物发布等。



<<瑜伽全方位瘦身指南>>

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>