

<<燃脂.美容宅瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<燃脂.美容宅瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506478229

10位ISBN编号：7506478226

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织

作者：矫林江 编

页数：142

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>

## <<燃脂.美容宅瑜伽>>

### 内容概要

《燃脂美容宅瑜伽(附光盘)》为爱美宅女、时尚主妇、SOHO族等群体量身打造。

全书风格轻松活泼，介绍了时下最流行的“生活瑜伽”，让你在一天清晨、午后、傍晚、睡前都能得到瑜伽的悉心呵护；在家里的沙发上、床上、椅子上都能让瑜伽帮你快速塑身美颜；你还可以在看电视、阅读、刷牙的间隙做瑜伽，如同做好玩儿的游戏。

《燃脂美容宅瑜伽

(附光盘)》提供40招自练瑜伽美人技，30套灵活变通瘦身志，20个随时随地都能做的懒人瑜伽式，还独家揭秘日本最流行的“顺便式瑜伽”减肥法，让你足不出户，宅在家里用少量时间也可锻炼出“明星”大效果！

## <<燃脂.美容宅瑜伽>>

### 作者简介

矫林江瑜伽行业权威专家中国瑜伽行业协会常务理事“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。是H.H Pujya Swamiji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

## <<燃脂.美容宅瑜伽>>

### 书籍目录

#### PART 01 乐活宅女

享受让时光慢下来的纤体美颜瑜伽

- 一、迎接一种叫做瑜伽的生活方式
- 二、走入瑜伽新世界，修炼宽容平和女人心
- 三、瑜伽功效零距离——舒压、美容、纤体、健康、柔韧  
减肥 舒压 柔韧 优雅  
美丽 体能 健康
- 四、给身体一个悠长舒展，瑜伽达人居家准备  
系统学习 身心准备  
选择地点 选择时间 瑜伽工具  
瑜伽服装
- 五、乐活宅生活，亲近瑜伽前必读  
你要呼吸 你要热身 你要缓慢  
你要感觉 你要专注 你要平衡  
你要安全 你要放松

#### PART 02 宅女任选的四时瑜伽

全天候呵护你的身段和容颜

- 一、醒来后的懒人床上瑜伽，让你在晨光中慢慢清减  
坐山式 前屈式  
蛇式 船式  
伸懒腰式 船式勾脚  
双合式  
小桥式 蛇盘式  
抓脚尖式 双起式  
板凳式 展腹式  
屈腿式 幻椅式
- 二、午后焕彩能量瑜伽，比午睡3小时更养颜  
下蹲式 风吹树式  
英雄式 兔子式  
坐立扭脊式  
开腿式
- 三、黄昏排毒美肤瑜伽，比美容院SPA更快修复容颜  
三角式 风转式  
鹰式 门闩式  
直挂云帆 半龟式
- 四、轻柔舒缓睡前助眠瑜伽，醒来后肌肤宛若新生  
月亮问候式 婴儿式  
提臀桥式  
抱膝压腹式  
仰卧放松式

#### PART 03 借助家居物品

瑜伽让脂肪燃烧得更彻底

- 一、借助沙发，“沙发土豆”也能拥有完美身段  
拉弓式 卧英雄式  
双腿背部伸展式

## <<燃脂.美容宅瑜伽>>

眼镜蛇式 人面狮身式  
美臀鸟王式 纤腰磨豆式  
美腿开屏式 容光焕发叩首式  
美臀半蝗虫式

### 二、借力墙壁，轻松就能成为纤腰美腿达人

背壁幻椅式  
侧角伸展式 半月式  
下犬式 直角式  
轮式 船式分腿  
莲花伸展式

### 三、借助椅子，边休养生息，边减小肚腩

扩胸隆胸式  
坐立扭脊式  
船式平衡 T字平衡式  
肩颈式  
抱膝放松式

### 四、借助家居小物品，瑜伽让你瘦得舒适惬意

毛巾-双角式  
毛巾?牛面式  
书籍?骆驼式  
书籍?半脊椎扭转式  
书籍?三角伸展式  
抱枕?桥式

## PART 04 将瑜伽融入生活，将美丽变成本能

### 一、边看电视边瑜伽，不知不觉间拥有完美身段

上升式  
开胯式 膝盖摆动式  
腰部扭转式 双勾腿式  
单勾式  
绷脚式 勾抬式  
前伸式 侧伸展式  
磨盘式 伸展式  
侧卧抬腿式  
坐角式 束角式

### 二、全天候“顺便”瑜伽，最轻松有趣的游戏

边刷牙边瑜伽，紧实小腿曲线  
边吹头发边瑜伽，挺翘你的性感圆臀  
边系鞋带边瑜伽，纤细你的美腿线条  
边下厨房边瑜伽，娇娘隐入厨

### 三、修护身心的周末放松瑜伽6式，告别周末综合征

树式 鸽子式  
双角式 全蝗虫式  
猫伸展式

## PART 05 瑜伽?愉家，双人瑜伽让家更浪漫温馨

洞穿秋水式  
彩虹架桥式  
比翼双飞式

<<燃脂.美容宅瑜伽>>

平衡开脚式  
许愿树式  
遥望远方式  
心意相通式  
两情相悦式  
燕展翅式  
扬帆远航式

<<燃脂.美容宅瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<燃脂.美容宅瑜伽>>

### 编辑推荐

《燃脂·美容宅瑜伽》：单身宅女的美丽宝典·时尚主妇的品位选择，青春永驻的绝版珍藏。

你知道当下最时尚的“生活瑜伽”吗？

它让你远离瑜伽馆，享受让时光慢下来的纤体美颜功效；它让你足不出户，宅在家里用少量时间也可锻炼出明星范儿！

走入瑜伽新世界，修炼宽容平和女人心：瑜伽功效零距离——舒压、美容、纤体、健康、柔韧；给身体一个悠长舒展，瑜伽达人居家准备；醒来后的懒人床上瑜伽，让你在晨光中慢慢；午后焕彩能量瑜伽，比午睡3小时更养颜；黄昏排毒美肤瑜伽，比美容院SPA更快修复容颜；轻柔舒缓睡前助眠瑜伽，醒来后肌肤宛若新生；修护身心的周末放松瑜伽，告别周末综合征；借助沙发，“沙发土豆”也能拥有完美身段！

借力墙壁，轻松就能成为纤腰美腿达人！

借助椅子，边休养生息，边减小肚腩；借助家居小物品，瑜伽让你瘦得舒适惬意；边看电视边瑜伽，不知不觉间拥有完美身段；边刷牙边瑜伽，紧实小腿曲线；边吹头发边瑜伽，挺翘你的性感圆臀；边系鞋带边瑜伽，纤细你的美腿线条；边下厨房边瑜伽，娇娘隐入厨；边吸尘边瑜伽，不做家庭主妇只做窈窕淑女；瑜伽·愉家，双人瑜伽让家更浪漫温馨。



<<燃脂.美容宅瑜伽>>

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>