

<<青春不老的美颜瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<青春不老的美颜瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506479226

10位ISBN编号：7506479222

出版时间：2011-12

出版时间：中国纺织

作者：矫林江//丹丹

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>

<<青春不老的美颜瑜伽>>

内容概要

这是一本让女人真正与美丽零距离的最实用、最有效、最天然、最可靠的瑜伽养颜书。瑜伽玉女近十年的亲身体会，将时下最流行的养颜、纤体、瑜伽结合在一起，让你拥有更美好的生活方式和更温暖平和的心境。

书中荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽的体位法，让你快速变美丽。

书中提出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、心情养颜、瑜伽养颜”等理念，结合中医的养生概念和瑜伽的健身理念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道。

瑜伽玉女教练真人出镜演示，为你传授30岁依然拥有天使面孔、魔鬼身材的养颜真经。

<<青春不老的美颜瑜伽>>

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、Hemanalnl、Gajendra、Karlchana等印度著名瑜伽大师。

是H.HPujyaSwamiji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。

丹丹，中国瑜伽行业协会高级教练。

丹丹教练被众多瑜伽Fans赞为：“面如桃花，气若幽兰”“人淡如菊，我见忧怜”“散发沁人心脾的古典韵致”……她从小喜欢音乐和舞蹈。

练习瑜伽8年，教学经验丰富。

多次参与北京电视台健身节目及时尚图书的动作展示与指导。

2007年被中国瑜伽行业协会保送印度温达文瑜伽学院深造，系统地学习了印度传统瑜伽。

先后师从TAKA大师和M.SHAHEEN导师，学习高温瑜伽、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽。

瑜伽让她谱写美丽不老传奇，多年保持少女风姿，百万网友封她为“瑜伽美容女王”“最具气质玉女瑜伽教练”。

<<青春不老的美颜瑜伽>>

书籍目录

- PART 01 30多岁瑜伽玉女奉行的11大“养颜真经”
- 一、女人养颜，根本的任务是滋阴
 - 二、气虚、血虚、肾虚，变成黄脸婆的祸根是“三虚”
 - 三、气血充盈的女人，完全可以不用化妆品
 - 四、保住日渐流失的雌激素，才能无惧衰老
 - 五、驱除寒气，暖女人才漂亮
 - 六、经络畅通无阻，就能青春永驻
 - 七、驱除体内湿热，水肿妹变身窈窕淑女
 - 八、提高呼吸的深度，加快美丽的速度
 - 九、七大腺体，攸关肌肤的美艳
 - 十、瑜伽体式，坚持练习就能拥有少女般轻盈的身姿
 - 十一、公主般优雅气质的养成，秘密是瑜伽冥想
- PART 02 内因决定外貌——五脏六腑的调养
- 一、内脏与身体外貌互为因果
 - 二、养心——让平和心境滋养你的容颜
 - 三、养肝——养好肝才能肤如凝脂
 - 四、养肺——水灵灵女人的不外泄天机
 - 五、养脾——纤瘦身材的关键在健脾
 - 六、养胃——女人的美貌需要胃动力
 - 七、养肾——肾好了皱纹迟到十年
 - 八、养大小肠——想要无瑕容颜先从清洁肠道做起
 - 九、养膀胱——无龄美人不老容颜的秘密
- PART 03 细节决定美丽——从头到脚的调养
- 一、好发质让你素颜也美丽倾城
 - 二、养出盈盈秋水般的动人双眼
 - 三、打造让人一看就想亲吻的双唇
-
- PART 04 心情左右容颜——七情六欲的调摄

<<青春不老的美颜瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：让美丽逃脱时光的雕刻，这能不能够成为现实？

其实，只要你想，就会有奇迹。

优雅的赵雅芝50岁依然气质娴静，不老传奇潘迎紫50岁还依然貌若天仙，而传奇女子宋美龄106岁的高龄依然肌肤白嫩润泽，光彩照人……她们有什么不老秘诀？

除了常见的保养之外，还有一个秘密，就是对经络的疏导。

经络虽然是肉眼看不到气血通道，却沟通着人体的脏腑和体表，它与人体的生长发育和五脏六腑的功能都有密切的关联。

我们的肌肤、骨骼、脏腑都需要气血的灌溉，如果经络淤塞不通，气血就不能顺利到达身体的各个部位。

大都市的紧张节奏、精神压力，不合理的饮食以及过少的运动量等因素都让我们的经络有更多堵塞的理由。

要想青春永驻，最根本的措施就是要打通淤塞的经络，使气机顺畅，血气充足，从本质上协调脏腑机能。

疏通经络有很多切实可行的方法，如针灸、按摩穴位等。

最全面、最直接的办法是瑜伽中专门刺激穴位的各种伸展、扭动、弯曲动作。

瑜伽利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，对各个穴位进行刺激，从而调整我们的内分泌、改善淋巴系统和血液循环、促进皮肤和各个器官的新陈代谢、去除我们体内不良和有毒的废物、增强免疫力，进而达到塑造人体完美曲线的目的。

我常常在练习完一套瑜伽动作后，对相关重点穴位辅以按摩，事实证明，这样可以达到事半功倍的效果。

经络的功能是行血气、营阴阳，它能让女人美得自然，美得由内而外，并能让女人永葆18岁的娇嫩容颜。

人体经络的每个穴位对养颜都很重要哦，不同的穴位可以去除不同的容颜隐患，比如长了痘痘，可以敲打带脉，同时按摩阳陵泉；经常熬夜，有“熊猫眼”，每天刺激双侧肝俞、膈俞、太溪3~5分钟，睡前按揉双侧三阴交穴就可以跟黑眼圈说再见；嘴唇发干、脱皮的美眉可以按揉三阴交、涌泉和太溪穴，从内滋养便可使双唇娇嫩鲜滑。

<<青春不老的美颜瑜伽>>

编辑推荐

《青春不老的美颜瑜伽》：女人喜欢的美容养颜书！

30岁瑜伽玉女的驻颜术、体贴天下女人的保养经。

素颜是美女的最高境界，素颜不是让你素面朝天，而是淡妆下散发出你内心的心神之光，让人看见你内心灿烂的阳光和清澈的小溪。

超值瑜伽美容天书：瑜伽玉女丹丹亲身示范最具美颜功效的瑜伽体式、调息法、断食法、放松法、收束法……深层发掘古老瑜伽经典中传承千年的养颜法、中医、按摩、饮食、护肤……30岁保持少女容颜的瑜伽生活方式大公开！

中国瑜伽行业协会标准教程。

在清新怡人的大自然中，清丽脱俗的高级瑜伽教练丹丹亲身示范，初、中、高级体式全面兼顾，由易到难、秩序渐进，跟着练习，你也能达到教练级水平！

练习瑜伽，肾脏的能量能沿着脊柱上行，最终成为智慧的能量，这些能量能滋养你的容颜，即“相由心生”。

所以，内心静好的女人，自然会呈献“姿容端丽”之相。

<<青春不老的美颜瑜伽>>

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>