第一图书网, tushu007.com

<<7天瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<7天瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506484688

10位ISBN编号：7506484684

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江，高源 著

页数：144

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

<<7天瘦身瑜伽>>

前言

乐活美人，爱上7天瘦身瑜伽在钢筋水泥的现代森林背后，有那么一群人，吃健康食品和有机野菜，穿天然材质棉麻衣物，骑脚踏车或步行，练瑜伽，听心灵音乐，生活得自然而纯净，他们的名字叫“乐活族”。
在乐活族的字典里，“心情愉悦”、“身体健康”、“光彩照人”是最受关注的核心词汇。
你是这样的乐活族吗？
如果你是，以下三个理由，一定会让你爱上夏季清凉瘦身瑜伽！
●中医的理由“夏三月，此谓蕃莠，天地气交，万物华实。
”关于夏天，《黄帝内经》如是说。
意思是指，逢夏季，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合。
夏季是阳气最盛的季节，生机旺盛，植物开花结果，万物繁荣秀丽。
人体阳气外发，伏阴在内，气血运行旺盛，并且活跃于机体表面。
空调的问世，让我们可以假装不问四季，但我们的身体却仍然按时进入夏季，并且按照夏天的规则运行。
所以中医提醒我们，夏季尤其要注意保护体内的阳气，不要因为贪凉伤害了体内的阳气。
长夏在五脏中属脾，它是给全身各个部位提供营养的脏器。
我们吃的米饭、蔬菜和水果等，这些营养物质是谁让它们遍布全身、物尽所用的呢？
是脾。
所以中医有“肾为先天之本，脾为后天之本”之说，后天身体是否强健全看脾。
但脾喜燥恶湿，而长夏暑湿最重，湿邪就容易侵犯脾胃。
这样一来，脾就无法正常运转了。
如此，营养滞积，我们觉得好像没消化，食欲自然减少，有时还会腹泻。
而且因为热的原因，我们可能会吃很多冷饮，更加重湿气在体内的停留，影响脾胃的功能。
总而言之一句话，长夏使我们没胃口。
另外长夏高温闷热，出汗也多，是我们能量消耗最大的季节。
好像说的都是不妙之事，但慢着，这也是上天赐给我们的一个减肥的最佳时机。
一方面以清淡饮食维持基础代谢；另一方面多做运动增加消耗。
那些冬天怎么也消灭不了的小肥肉，似乎就不那么难对付了。
●瑜伽的理由夏季，天时地利好瘦身！
一年中最热的时节来了，中医形象地称之为长夏，可见这段实打实最HOT的日子在我们的感觉里是多么的漫长。
在小暑大暑夹攻之下，我们要小心防暑，要饮食有度，不过最高兴的是，用这个长夏来练习瑜伽瘦身，可是顺应天时的好时机哦！
夏季，正确的瑜伽练习，能使皮肤的毛孔打开，汗液及体内的污垢可以顺畅地排出，能够调节体温，消除暑气，保护身体的阳气。
瑜伽的腹式呼吸，可以增加我们的肺活量，使吸入的氧气增多，帮助我们燃烧脂肪；可以运动到下腹部的赘肉，让腹部有紧绷绷的感觉；还可以刺激我们的身体器官、腺体运作，加速体内的新陈代谢，排出体内的毒物、垃圾，让你想不瘦都难！
瑜伽的体位法可以舒展我们全身的肌肉，梳理并按摩五脏六腑，打通经脉，使周身通畅，平衡全身的气血，令身体感觉舒适；全面排毒，使废物不再在体内停留，身体变得更加轻盈；由里到外地刺激容易堆积脂肪的身体各部位，减去我们一般锻炼运动不到的“死角”部位的脂肪；刺激腺体，使全身激素分泌正常，身体就不易提前老化；加强体内血液循环，打通体内的各个关节，提高身体的含氧量，促进人体新陈代谢。
新陈代谢提高、修复力变好，自然就没有发胖的可能了。
作为女人，我们要一直保持这样的野心：永久“S”型的身材，让美丽永不随时间而流逝。
瑜伽，就能帮你实现这样的美丽心愿，让你从头瘦到脚！

●比基尼的理由看看杂志上的比基尼美人，再摸摸自己身上的“救生圈”，是否对马尔代夫之旅充满了绝望的情绪？
现在开始练习瑜伽还不晚！
只要坚持一周，瑜伽就能帮你缩小脂肪细胞，拉长你的圆肌肉，让你腰、腹、臀、腿都一次变瘦！
重拾被冷落的比基尼，摇身一变大美人！
再也不用害怕穿上裸露的比基尼，要相信，裸露是美女的权利！
时间到了！
让我们开始爱上瑜伽，爱上繁荣的季节，爱上汗水流过身体的感觉，爱上自己的魔鬼身材吧！
快想象一下那海边缤纷的露天派对，阳光、香槟、音乐和那妖娆动人的比基尼……夏天的迷人香气几乎令人窒息。
想不想做最令人关注的主角呢？
那就赶紧秀出你的好身材吧，你就是海滨最性感的美女！

<<7天瘦身瑜伽>>

内容概要

《7天瘦身瑜伽》围绕瑜伽减肥功效，体式全部针对“七天速瘦“的主题来设计，配合饮食计划，结合瑜伽呼吸，让练习者一周之内迅速变得苗条，瘦得高效而健康，满足读者快速瘦身的预期需求。
本书还加入了风靡全球的塑脸瑜伽，瘦身的同时也能瘦脸，满足读者更多方面的需要。
明星教练亲自示范，图片精美、文字清新、通俗易懂，DVD同步教学，是一本女人不可或缺的瘦身瑜伽宝典。

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、伊斯兰卡、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。
高源：中国瑜伽行业协会高级教练，她从小喜欢音乐和舞蹈。
练习瑜伽8年，教学经验丰富。
多次参加北京电视台健身节目及时尚图书的动作展示和指导。
系统地学习了高温瑜伽、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬各瑜伽，被众多学员和网友封为“ 瑜伽美容女王 ”、“ 最具气质玉女瑜伽教练 ”。

<<7天瘦身瑜伽>>

书籍目录

瑜伽帮你7天轻松“ 享瘦 ”In Seven Days: Yoga Helps You Enjoy Body-slimming一、揭开瑜伽快速瘦身的秘密002Yoga Way to Body-slimming1.瑜伽燃脂呼吸法0042.瑜伽自然瘦身冥想法0053.瑜伽纤体体位法006二、改变易胖体质，瑜美人7天速瘦10大秘诀008Ten Tips to Weight Loss1.轻松破解您瘦不下来的3大问题0082.战胜肥胖，从清肠开始0103.越吃越瘦的健康饮食秘籍0114.多喝水，速效提升您的新陈代谢0125.“ 暖女人 ”才会瘦0136.追求奢华动感，让瘦身更有趣0147.这样穿不会胖，瑜美人的纤瘦搭配技巧0158.我能想到最浪漫的事，就是和他一起变瘦0169.勤写减肥日记，多给自己奖励01710.最后需要做的是——持之以恒018三、瘦身准备时，瑜美人必知的练习守则020Notices of Yoga Exercises1.服装——舒适的瑜伽服让瘦身变美0202.场所——安静的练习场所让练习事半功倍0213.时间——找到强效燃脂的最佳时间0224.补水——补充水分更能活血排毒0225.沐浴——刺激皮肤让身体更振作0226.洁净——内外清洁让练习更轻松0227.食物——空腹练习避免运动伤害0238.休息——彻底放松才能长效瘦身0239.按摩——全身按摩驱散运动疲劳023Chapter2 瑜美人必学的瑜伽速瘦基础课Basic Courses for Yoga Slimming一、呼吸就能瘦！
瑜伽“ 享瘦 ”呼吸法026Yoga Pranayama1.胸式呼吸法026 2.腹式呼吸法027 3.完全式呼吸法028二、坐着就能瘦！
瑜伽经典瘦身坐姿029Yoga Sitting Poses1.简易坐0292.金刚坐0303.半莲花坐0304.全莲花坐0315.英雄坐0316.至善坐0327.狮子坐032三、想想就能瘦！
神奇瑜伽冥想手印033Yoga Meditation1.秦手印0332.智慧手印0343.生命手印0344.大地手印0355.能量手印0356.结定手印0367.双手合十036Chapter3 7日速瘦体位法 雕琢美人曲线Yoga AsanasEveryday——每天都要做的热身瑜伽之拜日式040Warming-up Exercises: Sun Saluting PoseThe First Day——“ 天鹅美颈 ”和“ 纤细手臂 ”，朝最容易实现的瘦身目标迈进043Slimming Yoga Poses for the Arms and Neck1.柔美颈部线条：眼镜蛇式0452.加强颈椎弹性：猫式0463.消除颈部细纹：兔式0474.灵活颈部关节：双莲花鱼式0485.拉长双臂肌肉：坐山式0516.消除上臂赘肉：双角式0537.美化双臂线条：门闩式0548.缓解肩部僵硬：英雄式055The Second Day——“ 秒杀背影 ”， 聪明瘦身要懂得“ 瞻前顾后 ”056Slimming Yoga Poses for the Back1.放松背部肌肉：扭脊式0582.增强脊椎弹性：全蝗虫式0593.美化背部线条：摇摆式0604.消除背部赘肉：单腿背部伸展式061The Third Day——“ 魔力美腹 ”，柔软平坦的美腹是好女人的标准062Slimming Yoga Poses for the Belly1.减去上腹脂肪：战士三式0642.减去下腹脂肪：船式0653.腹部深层减脂：磨豆功0664.防止腹部下垂：步步莲花式068The Fourth Day——“ 动人蛮腰 ”， 将脉脉柔情融入紧致腰线中069Slimming Yoga Poses for the Waist1.燃烧后腰脂肪：眼镜蛇扭转式0712.灵活腰部：加强侧伸展式0723.美化腰部线条：风吹树式0734.燃烧腰部脂肪：站立扭转式0745.提升腰线：鸽子式0756.拉伸腰部肌肉：仰卧扭转放松式076The Fifth Day——“ 性感翘臀 ”，塑造摇曳生姿的诱惑美臀078Slimming Yoga Poses for the Buttocks1.提升臀部线条：半蝗虫一式0802.防止臀部下垂：站立单腿扭转式0813.赶走臀部赘肉：仰卧双腿抬立式0824.紧实臀形：站立鸽子式083The Sixth Day——“ 修长美腿 ”，时尚美人必备匀称玉腿084Slimming Yoga Poses for the Legs1.消除大腿内侧赘肉：单腿仰卧扭脊式0862.消除腿部水肿：毗湿奴休息式0883.增加腿部活力：幻椅式0894.美化腿部线条：剪刀式090The Seventh Day——“ 全身塑形 ”，全力打造您的窈窕洛神之姿091Slimming Yoga Poses for the Whole Body1.美化上半身线条：摩天组合式0932.美化下半身线条：肩倒立犁式0943.改善中段曲线：乾坤扭转式0954.让身体更灵活：三角伸展式0965.让姿势更优美：平衡组合式0986.让身材更修长：战士组合式099Chapter4 俏脸瑜伽，自我改造更完美Face Slimming一、超简单的瘦脸瑜伽102Face-slimming Yoga Poses1.发声瘦脸练习！
A-I-U-E-O1022.无惧地心引力，消除松弛脸颊1043.左右脸更匀称，告别大小脸1054.尖下巴惹人爱，去除双下巴106二、对瘦脸有奇效的经络穴位疗法108Meridian Points Therapy for Face Slimming1.美颜速效穴位TOP10108 2.风靡日韩的静脉经络按摩法110三、神奇瘦脸面膜，美丽可以DIY111Face-slimming Masks1.胡萝卜甘油面膜1112.番茄醪糟收敛面膜1113.红茶去脂面膜1124.鱼腥草海盐面膜112四、各种“ 大饼脸 ”都能变可人小脸的秘诀113From Big Face to Small One1.“ 水肿型胖脸 ”瘦脸技巧1132.“ 肌肉型胖脸 ”瘦脸技巧1133.“ 脂肪型胖脸 ”瘦脸技巧1144.“ 骨骼型胖脸 ”瘦脸技巧114五、小脸的秘密也藏

在食物之中115Choosing the Right Food1.多吃含钾高的食物115 2.多吃利水排毒的食物115Chapter5 怎么吃都不复胖的瑜伽饮食秘籍Yoga Diet: the Right Eating Makes Perfect Beauty一、瑜伽食物真谛——这样吃就能变身瑜美人118The Right Yoga Food1.惰性食物118 2.变性食物119 3.悦性食物119二、瑜伽断食法——印度美人保持身形的千年魔法120Yoga Fasting Techniques1.断食前准备120 2.开始断食121三、女明星都在学——瑜伽健康瘦饮食向导122Healthy Slimming-yoga Eating Guide1.7天改变易胖饮食性格1222.4周改变发胖饮食习惯1243.这样吃，一边吃一边瘦1254.风靡日韩的绝不复胖瘦身餐单1265.香港卫生署建议日常减肥餐单126四、大师对立志于减肥的美女们谆谆忠告——魔鬼身材是吃出来的128The Right Eating Makes Pretty Body1.自由自在，直觉减肥1282.橙黄橘绿，色彩减肥1293.自然平衡，健康减肥129附录Appendixes瑜伽窈窕美人一点通（Q&A）131Q&A about Slimming Yoga

章节摘录

Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而来，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。
瑜伽是一种非常古老的修炼方法，集医学、科学、哲学于一身。
瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。
古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。
《瑜伽经》内有一梵语句箴言：Yoga Cittavrtti Nirodha。
这句箴言解释了瑜伽的精粹：Yoga（瑜伽）、Citta（意识）、Vrtti（各种情绪及倾向）、Nirodha（控制）。
此箴言之意即是以练习瑜伽，来使人的意识控制情绪。
瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭肉身感官，以及能驯服似乎永无休止的内心。
感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。
这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。
瘦身也不例外。
印度瑜伽研究所及美国华盛顿瑜伽研究所对肥胖者治疗的临床经验显示，所有肥胖的人都有一些共同习惯，都有下列共同的特性：惯于饮食过量；大部分时间都在吃东西；吃得很快，没有充分咀嚼；用过晚餐后很快睡觉；缺乏劳动或没时间做运动。
很多人问我：“导师，瑜伽真的能瘦身吗？
”虽然答案是肯定的，不过往往对方只要我的“简答”（yes或no），至于真正的瑜伽瘦身原理，却常常被忽略。
接下来，我们就来一一揭开瑜伽燃脂纤体的奥秘。
1.瑜伽燃脂呼吸法有句名言说：“呼吸就是生命。
”在现代生活中，因紧张或兴奋，我们的呼吸常会感到急促。
瑜伽能教会您正确的呼吸方法，让您在一呼一吸间及不知不觉中，燃烧脂肪。
它所提倡的横膈膜式（胸、腹式）呼吸，速度越慢越好。
自然的呼吸应该是在吸入空气时扩张下腹部，吐出空气时收缩下腹部。
然而，大多数人的呼吸习惯并非如此，呼吸循环仅达胸部区域。
此外，许多人用嘴巴呼吸，而不是用鼻子。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《7天瘦身瑜伽》编辑推荐：短时间，大改变，纤体时代！

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