

<<女人优雅瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<女人优雅瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533747824

10位ISBN编号：7533747828

出版时间：2011-1

出版时间：安徽科技

作者：张斌//姚娇

页数：138

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>

## <<女人优雅瑜伽>>

### 内容概要

优雅是什么？

它是一种美丽，更是一种气度与智慧。

每个女人都希望变成优雅不凡的气质美女，而瑜伽则是修炼优雅与提升气质美的最佳途径之一。

当我们从容地进行瑜伽练习时，我们的身心会慢慢发生变化。

原来可能僵硬的身体通过各种瑜伽体式的训练，逐渐变得柔软、协调与舒展，不正确的姿态被一一纠正，整个人都焕然一新，变得格外优雅了。

此外，在进行瑜伽呼吸法和冥想的修习过程中。

我们内心的烦恼和压力也逐渐释然，紧张与焦虑得到缓解，整个身心都充满了活力与自信，举手投足之间都是瑜伽带来的优雅风情。

## <<女人优雅瑜伽>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创始人，中国胎息瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广和大众健康事业做出了巨大的贡献，著有精品图书“瑜伽生活馆系列”（《10分钟简易健身瑜伽》《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》）等。

姚娇，女，世界瑜伽协会中国总部秘书长，湖北省体育局健身健美运动协会瑜伽委员会主任，元泉瑜伽营运总监。

多年坚持个人瑜伽修行与瑜伽事业推广，著有《从零开始练瑜伽》等。

曾经印度瑜伽寻根之路使她有更深刻感悟，发愿要帮助更多人通过瑜伽获得身心灵的连接与和谐。

包容万物地去爱，优雅而智慧地生活。

## &lt;&lt;女人优雅瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一 优雅女人的美丽课堂——瑜伽 认识篇 1 优雅——女人与瑜伽的共性 2 越瑜伽，越美丽  
 3 瑜伽必备用品 4 瑜伽练习禁忌幅 必学篇 1 瑜伽冥想，修炼气质第一步 2 神奇呼吸法，升华内在气质 3 瑜伽休息术，学会彻底放松二 瘦瑜伽——魔力修身，优雅女人无不婀娜多姿  
 “瑜”美人的巴掌脸 · 叩首式 · 后仰式 · 铲斗式 · 叭喇狗式 “瑜”美人的天鹅颈 · 鱼式 · 骆驼式 · 毛毛虫式 · 乌龟式 · 颈部旋转式 · 鸵鸟式 “瑜”美人的纤瘦臂 · 坐山式 · 鹰式 · 牛面式 · 手臂旋转式 · 天线式 · 宝剑式 · 固肩式 “瑜”美人的S曲线 · 桥式 · 舞蹈者式 · 眼镜蛇式 · 敬礼式 · 圣哲玛里琪第一式 · 门闩式 · 半蝗虫式 “瑜”美人的修长腿” · 踮脚蹲式 · 虎式 · 战士第二式 · 腿旋转式 · 踩单车式 · 树式 · V字式 · 幻椅式 · 蛙式 · 身印式三 美瑜伽——养颜活肤，优雅女人总是青春常在 让头发乌黑亮泽 · 双角式 · 美兔式 · 倒立三角式 · 轮式 让眼睛清灵动A · 眼保健操 · 双手敷眼式 让脸蛋白里透红 · 肩倒立式 · 美人鱼式 · 犁式 · 三角伸展式 让痘痘、色斑都不见 · 压鼻呼吸式 · 拜日式 · 清凉呼吸法 · 棒式 · 加强侧伸展式 · 阿帕那式 让皮肤光滑无纹路 · 鬼脸瑜伽 · 狮子第一式 · 狮子第二式四 心瑜伽——提升气质，优雅女人永远性感自信 姿态优美，尽显气质 · 鸽子式 · 半莲花单腿背部伸展式 · 单腿三步站立式 · 蛇伸展式 · 跳水式 消除疲劳，在瑜伽中新生 · 摇摆式 · 鳄鱼式 · 手枕式 · 风帆式 减轻压力与焦虑，平和放松 · 双腿背部伸展式 · 母胎契合法 · 飞翔式 · 卧英雄式 · 船式 保养内部，从内到外健康美丽 · 鹤禅式 · 祈阳式 · 猫变式 · 磨豆式 · 束角式 优雅女人瑜伽常见问答

<<女人优雅瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<女人优雅瑜伽>>

### 媒体关注与评论

好友给我推荐了这本优雅瑜伽，每天下午，我都会抽空练习30分钟。

虽然没有剧烈的运动，但每次总会感觉神清气爽。

如今，身边的人都说我越来越有女人味了。

——女人二八也看过不少瑜伽书，但都感觉不够详细。

这本书分类明确，每个动作的功效、步骤和练习次数都有详细的描述，很适合我们初学者。

配合DVD中的清晰演示，效果更不错。

——陌上陌花

## <<女人优雅瑜伽>>

### 编辑推荐

《女人优雅瑜伽》：我非常高兴得知世界瑜伽协会中国总部元泉瑜伽创办人张斌将为所有读者奉上的这套新瑜伽丛书，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。

我十分确信，此套涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它必将促进人类身心的全面健康！

全面形体塑造，优雅气质培养，焕颜如新光彩做女人。

越瑜伽，越美丽。

瘦瑜伽，魔力修身，优雅女人婀娜多姿。

美瑜伽，养颜活肤，优雅女人青春常在。

心瑜伽，提升气质，优雅女人性感自信。

<<女人优雅瑜伽>>

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>