

<<调理养颜瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<调理养颜瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533747947

10位ISBN编号：7533747941

出版时间：2011-1

出版时间：安徽科技

作者：赵向华

页数：112

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>

## <<调理养颜瑜伽>>

### 内容概要

本书专门为想通过瑜伽练习来调理养颜的人所准备。

调理养颜瑜伽以内分泌和神经的调节为主，针对脊柱神经、腹内脏器、骨盆区域进行锻炼，从而滋养神经，调节内分泌，提高身体免疫力，预防和缓解疾病，加快人体的新陈代谢，延缓衰老等，特别适合体质较弱的人群。

本书共介绍46个体式，针对身体和心灵两方面进行调理，即身体的内调外修和心灵的净化。

每个体式除配有清晰的示意图外，更清楚说明了体式的练习步骤、易犯错误、练习注意事项以及体式的难易程度。

身体的调理不仅需要内在的调理，也需要注意饮食的调理，书中还配有瑜伽饮食介绍，以帮助你调理出美丽容颜。

## <<调理养颜瑜伽>>

### 作者简介

赵向华，高级瑜伽导师，练习瑜伽十年，从教七年，精通各瑜伽体系。在长期的瑜伽教学中积累了丰富的经验，擅长瑜伽入门、瑜伽提升、理疗瑜伽、流瑜伽等。曾给多位脊柱侧歪者进行瑜伽辅助治疗，并取得良好的效果。深知如何帮助练习者带着宁静平和的心进入瑜伽空灵洁净的世界中

<<调理养颜瑜伽>>

书籍目录

前言 练习瑜伽必读 瑜伽常用姿势介绍 瑜伽呼吸法 瑜伽冥想与调理养颜 瑜伽饮食与调理养颜 练习瑜伽注意事项 练习瑜伽基本原则 避免瑜伽伤害 颈部热身 肩部热身 手腕热身 手指热身 腰部热身 膝盖热身 脚踝热身第一部分 内调外修 (一)内调 摩天式 前倾旋转式 放气式 半莲花坐单腿背部伸展式 束角式 虎式 圣哲玛里琪第二式 脊柱扭动式 蜜蜂式 转躯触趾式 鸳鸯式 云雀式 眼镜蛇式 摇篮式 罐头开启式 跳水式 下半身摇动式 摇摆式 (二)外修 手臂伸展式 叩首式 三角侧角伸展式 三角侧角转动式 鸵鸟式 半莲花单腿独立伸展式 飞鱼式 牛面式 骆驼式 花环式 顶峰式 榻式 鱼式 拱背伸腿式 卧角式 桥式第二部分 心灵净化 舞蹈式 加强前伸展式 增延脊柱伸展式 双腿背部伸展式 脊柱式 全蝗虫式 船式 后抬腿屈腿式 轮式 鳄鱼扭转式第一式 肩倒立式 犁式体式编排推荐 第一周体式编排解读 第二周体式编排解读 第三周体式编排解读 第四周体式编排解读 第五周体式编排解读 第六周体式编排解读 第七周体式编排解读 第八周体式编排解读 瑜伽放松功

## &lt;&lt;调理养颜瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一节完整的瑜伽课主要包括静心、热身、瑜伽体式练习、瑜伽放松功四个步骤。

在宽敞舒适的环境中，伴随悠扬轻松的音乐，慢慢使自己劳累烦躁的心灵平静下来，渐渐进入瑜伽空灵洁净的世界。

热身是进行瑜伽练习必不可少的一部分，全身上下的关节、肌肉都要进行热身，防止在瑜伽体位法练习过程中关节、肌肉、韧带受伤。

热身进行完毕后，正式开始练习瑜伽体式。

练习瑜伽体式时，除了需要清楚了解瑜伽练习需要注意的事项外，一般练习从站姿开始，然后是蹲、跪、坐、仰卧、俯卧。

俯卧结束后就直接进入瑜伽放松功。

每练习完一个体式后，需要进行适当的调息，消除身体疲劳，帮助身体在短时间内恢复精力。

进行调息时，闭上双眼，放松全身，配合瑜伽的腹式呼吸，慢慢地吸气呼气放松全身，调整身心，准备进入下一个体式。

每次练习时间的控制可以根据自己的需要，可以是半小时也可以是一小时，或更长时间。

一般每周至少进行2次，一个月进行10次，有条件者也可以每天都进行练习。

一般每次练习的体式控制在8-10个，从站、蹲、跪，坐、俯卧、仰卧各瑜伽体位法中有选择的进行，遵循有上必有下、有下必有上、有左必有右、有右必有左、有前必有后、有后必有前的原则，将全身上下的各个关节、肌肉、韧带均伸展到。

练习瑜伽后的第二天，特别是瑜伽初习者，身体的某些部位会出现酸疼的感觉。

遇到这种情况，不必惊慌，那是正常的身体反应，说明你的身体因为练习瑜伽而正在发生微妙的变化。

。

<<调理养颜瑜伽>>

媒体关注与评论

和《调理养颜瑜伽》结缘让我觉得三生有幸，书中很多动作具有深层清理内脏，调节内分泌的功效。每天坚持练习，让我的气色越来越好，真是太让我高兴了。

——幸福的泡泡众所周知，人体会“产毒”，如果不顺利外排便会引发“中毒”。

而本书介绍了众多调理养颜的瑜伽组合，让身体吸收更多新鲜养分，排出体内毒素，从而让你由内而外散发健康的美丽。

——会飞的小猪

<<调理养颜瑜伽>>

编辑推荐

《提神减压瑜伽》：特效调理养颜，修炼有内而外，让女人焕发水润光彩。  
瑜伽特效调理养颜，轻松美肌N体式，内调外修，细致光泽，健康红润九三你！

<<调理养颜瑜伽>>

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>