

<<美人瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美人瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535740076

10位ISBN编号：7535740073

出版时间：2004年01月

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：张玲

页数：135

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>

## <<美人瑜伽>>

### 内容概要

书中列有许多标题和生活知识，你不必逐页阅读全书，很容易就能找到你所需的内容。本书所设计的这套美人瑜伽，针对不同的需求和程度，让每一位读者都能从中找到适合自己的动作。持之以恒，逐步深入地练习，不知不觉中，你就会变成一位健康美丽、气质优雅的魅力女性！

本书是一份礼物，献给那些热爱生活的人们。

我希望本书能够让你健康美丽，并感受到生活的快乐，正如我在撰写此书时所感受到的一样。此书的编写得到湖南科学技术出版社的编辑人员和设计人员的大力协助，在此，我对他们在帮助出版此书时所表现出的耐心、投入以及专业的态度，表示衷心的感谢。

## <<美人瑜伽>>

### 作者简介

张玲，1998年中国十佳健身小姐，国家级运动员，长沙市职业院校体育研究学会理事。从事大众健身指导工作和模特形体训练已有十余年，曾任教于多家健身俱乐部和美容美体机构，在多家报刊、杂志担任瑜伽专栏撰稿人。现任阳光丽舍·瑜伽健身会所教学总监。

近几年教授瑜

## <<美人瑜伽>>

### 书籍目录

第一章 美人瑜伽初体验 练习瑜伽的提示和建议 瑜伽呼吸 金刚坐 至善坐 腹式呼吸法 胸式呼吸法 拜日式 大休息式第二章 美容瑜伽 防皱瘦脸篇 火烈鸟式 青春式 美人鱼式 娇嫩润肤篇 三角伸展式 骆驼式 云雀式 白皙亮肤篇 顶峰式 动物式 剪刀式 淡化色斑篇 蝴蝶式 伸缩式 牡蛎式 洁肤祛痘篇 穿越式 净化式 梨式 美发篇 脊柱伸展式 小兔式 单腿肩倒立式第三章 美体瑜伽 颈部 手臂与肩 胸部 腰部 腹部 臀部 小腿与大腿 全身塑体第四章 美姿瑜伽 让体态挺拔的瑜伽 展现高贵气质的瑜伽 增强身体柔韧性的瑜伽 矫正不良体姿的瑜伽 修正腿形的瑜伽

## <<美人瑜伽>>

### 媒体关注与评论

林语堂先生著的《苏东坡传》记述了苏东坡与他的弟弟苏子由曾经努力地修行过瑜伽。在他的《养生论》里详细形容过修习瑜伽所带来的幸福状态和心灵平衡的好处。他说，先由默想控制了呼吸，达到一种精神境界，宇宙万事万物的知觉逐渐消失，最后心灵完全失去主观客观的对立感，进入浑然的真空状态。这时，他甚至能察觉脊椎骨到大脑的轻微颤动，还有全身毛发在毛囊中的茁壮生长。

<<美人瑜伽>>

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>