

<<纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535764959

10位ISBN编号：7535764959

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技

作者：王巍 编

页数：95

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>

## &lt;&lt;纤体瑜伽&gt;&gt;

## 内容概要

本书将着重在瑜伽的纤体塑形方面作详细介绍。

从表面上看，纤体瑜伽从功能性着眼。

追求的是减脂降重、排毒养生。

但从瑜伽本意来讲，减肥瘦身是修炼瑜伽过程中的收获，而并非最终追求的目标。

说到肥胖，最普遍的要数水肿型肥胖，不少女性因此而烦恼不堪。

原来，人体内的淋巴系统除了肩负免疫功能外，另一个主要作用是运送脂肪和水分。

当毒素积聚在体内使淋巴腺体闭塞，人体的脂肪便无法加快排出体外，导致身体表层聚积过多水分，影响体形。

瑜伽体位通过四肢的伸展、扭转、折叠，能使闭塞的淋巴管道畅通，使脂肪及水分在体内正常运作，同时有效地按摩五脏六腑，刺激内分泌腺体，使已经失调的荷尔蒙分泌恢复正常，从而提高新陈代谢，加快体内脂肪的燃烧。

呼吸伸展间减肥保健，柔韧协调中排毒驻颜。

此书经过精心的体位编排，结合人体生理结构的专业医学指导，简单易学的动作让每一位初学者都能轻松掌握，并且在短期内就能达到较明显的效果。

通过这种科学与艺术相结合的锻炼方式，使锻炼者的肢体得到彻底的放松，脊柱得到充分的伸展，毛细血管、皮肤充满弹性，心脏和内分泌功能明显增强。

在轻松优美的音乐中自由顺畅地呼吸，尽情地伸展肢体，使身体和心灵达到完美统一，充分享受人生的乐趣。

最后提醒每位瑜伽练习者在饮食上尽量选择素食，饮食方式上选择少食多餐。

相信自己，不久的将来您将拥有令人羡慕的完美身材。

来吧，轻轻松松，想瘦哪里就瘦哪里，跟随本书及附赠光碟一起行动吧！

## <<纤体瑜伽>>

### 书籍目录

瑜伽介绍 瑜伽减肥原理 练习瑜伽的益处、原则和注意事项 瑜伽呼吸 完全式呼吸 喉呼吸 瑜伽瘦身操 热身运动——&mdash;向太阳致敬 纤体组合 腿部塑形 树式 三角式 加强侧伸展式 扭身祈祷式 侧角式 单腿独立前伸展 幻椅式 鸟王式 半莲花蹲式 牛面坐式 侧拉弓式 战士二式 战士三式 腰部塑形 门闩式 侧腰伸展式 扭身式 海狗式 风吹树式 腰躯转动式 三角扭转式 双角式 穗式 鸽子式 脊柱扭转式 臀部塑形 腹部塑形 瑜伽休息术

## &lt;&lt;纤体瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：五千年前，在古老的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。

在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理以及对疾病创痛的医治本能。

几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

瑜伽的涵义为“结合、平衡、统一”，不仅是知性的、感性的，而且要理性地去实践它，瑜伽是让我们去身体力行的运动。

简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭身体感官，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、内分泌系统和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌系统和主要器官的状况决定着一个人的健康水平。

有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及消除由于疏忽健康而造成的体能下降。

因此练习瑜伽能保持活力并令思路清晰。

现代生活节奏越来越快，竞争激烈，压力较大。

当然，适度的压力是必要的，因为压力可以激发兴趣，使人精力充沛。

但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，免疫力下降，体力不支，甚至还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲惫不堪、呼吸短促等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，有利于促进身体健康，协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时增加身体的活力。

此外，还可以培养静谧的心灵和情感的和谐稳定状态，使身、心、灵协调平衡，保持健康。

## <<纤体瑜伽>>

### 编辑推荐

《纤体瑜伽》：珍珍，在美度任职数年的优秀瑜伽老师，曾获得艾扬格瑜伽导师证。学习艾杨格对体位的精确认知，对身体柔韧，性和力量性有精准、独到的综合把握。多次被邀请为湖南电视台综艺节目的嘉宾。越瑜伽，越窈窕，越美丽，简单锻炼提升耐力恢复灵巧，充盈弹性优美线条塑造精致。

<<纤体瑜伽>>

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>