

<<秀身瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<秀身瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787535935885

10位ISBN编号：7535935885

出版时间：2005-1

出版时间：广东科学

作者：朱恺琳 编著

页数：96

字数：90000

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>

## <<秀身瑜伽教程>>

### 内容概要

爱美是人的天性。

现代都市的女性尤为如此。

当你陶醉于工作、学习、家庭给你带来的喜悦时，身上的细胸也正恰快地享受着丰盛美食的营养。结果面对日益横向发展的身体，有人乐意从钱包中掏出一叠叠的钞票，买来一堆堆的减肥用品，强忍吞下一瓶瓶的减肥药；也有人匆匆赶上美容院，花上千元百块，忍痛地尝试最先进的减肥方法……都市的美人啊！

您为何不用少少时间去体验古老的减肥秘方——东方的瑜伽之道将给你带来秀身惊喜！

我不敢说瑜伽有多神奇，但在我的教学经验里，太多的学员的确因瑜伽而惠，简单的一个动作，就轻易地化解身体的多个疾患，由里到外对身体进行调理。

每当瑜伽课结束时，我看见学员们脸上洋溢着愉悦的神情，每个人看起来都很美，这种美绝不是胭脂水粉能描绘出来的，是一种健康气息的散发，是由内而外散发出的整体美，这种美是叫人无法抗拒的！

现代女性工作、生活两不误，一天下来，确实很辛苦，应该和自己聊聊天，特别需要安静地和自己的身体对话，听听她的声音，了解她的状况和需要。

瑜伽运动就是一种与身体的亲密对话，在一点一滴的伸展中，感受自己的每一寸肌肤，每一个关节，每一块肌肉，从而舒缓身心，打通身体的“结”，达到平衡的状态。

现代女性要想永远何持精神饱满，身体匀称，生活充满自信的话，不要再找无时间等借口。

首先，仔细地想想，对自己身体哪些部位不满意，就从这些部位开始。

从今天起，就动动你的身体吧！

<<秀身瑜伽教程>>

书籍目录

第1课 修长腿部的动作 1.单腿左右伸展式 2.椰树式 3.单腿头碰膝式 4.双腿头碰膝式 5.英雄式 6.抬腿式 7.开腿式 8.光泽式 9.细腿式 10.细腿变化式第2课 美化臀部的动作 1.蝗虫式 2.鸽子式 3.鸽子式变形 4.壮美式 5.美臀式 6.半弓式 7.弓式 8.蜘蛛式 9.猴王式第3课 纤细腰部的动作 1.旁腰式 2.脊柱扭转式 3.脊柱扭转式变形I 4.脊柱扭转式变形II 5.韦史努式 6.韦史努式 7.三角式 8.三角式变形 9.膝立侧弯式 10.扭腰舒缓式第4课 健美胸、背部的动作 1.后仰式 2.仰天式 3.骆驼式 4.骆驼式变形 5.鱼式 6.鱼式变形 7.意识式I 8.意识式II 9.拱桥式 10.膝贴耳式第5课 纤细手臂的动作 1.天线式 .....第6课 颈部、脸部美容的动作第7课 全身美容的动作第8课 附录

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>