

<<瑜伽轻松几招就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽轻松几招就能瘦>>

13位ISBN编号：9787538170344

10位ISBN编号：7538170340

出版时间：2011-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：矫林江，刘秀玲 主编

页数：144

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>

## <<瑜伽轻松几招就能瘦>>

### 内容概要

《瑜伽轻松几招就能瘦（随书附赠VCD）》是特别针对宅男宅女族和忙碌的白领族而设计的瑜伽体式，对于他们来说，需要一些合理的运动来增强锻炼、减肥瘦身、缓解压力等等。但因为个人习惯的或者工作繁忙的因素，过于复杂的或者是需要坚持很长一段时间才能看到效果的瑜伽，自然是不能获得他们很好认同，所以，制定出一本针对他们自身特点，简单而有效的瘦身瑜伽是当下非常需要的。并且结合合理的瑜伽饮食计划，让练习者摆脱盲目瘦身的观念，找准适合自己的瑜伽方法，瘦身功效更明显。

## <<瑜伽轻松几招就能瘦>>

### 作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

## <<瑜伽轻松几招就能瘦>>

### 书籍目录

瑜伽，问你瘦够了吗？

带你进入

瑜伽的世界

瑜伽的起源

瑜伽传统拜日式

瑜伽强效瘦身秘诀

瑜伽呼吸与冥想

腹式呼吸

胸式呼吸

完全式呼吸

太阳调息

清理经络调息

烛光冥想

“OM”语音冥想

睡眠冥想(又称休息术)

瑜伽前的准备事宜

练习瑜伽的注意事项

你了解自己为什么胖了吗？

炮弹式

腰部扭转式

仰卧起坐式

登山式

上腿部伸展式

剪刀式

蛇击式

局部都能瘦魅力大变身

助你成功瘦脸的二合一法宝：瘦脸蔬果+瘦脸瑜伽

面部热身

强化脸颊及嘴角肌肉

嘴唇内的舌尖刺激式

吹气式

撅嘴式

面部刺激按摩法

下颌运动

面部刺激

7天甩掉恼人的小肚子，做个美丽的“小腰精”

头触膝式

风吹树式

侧腰伸展式

三角扭动式

骆驼式

船式

动物放松功

<<瑜伽轻松几招就能瘦>>

磨豆功  
鸽王式  
眼镜蛇扭转式  
背部伸展+前伸展式  
塑出腿部黄金比例  
笨拙式  
趾尖式  
蹲式  
战士三式  
站立鸽子式  
直挂云帆式  
幻椅式  
侧三角式  
站立腿部伸展式  
门闩式  
顶峰式单腿向上  
肩倒立式  
腿部伸展式  
跟粗胳膊说再见  
热身一  
热身二  
热身三  
树式  
鸽子式  
乌王式  
牛面式  
坐立手臂缠绕+手臂两  
侧推开画小圈  
战士二式  
摩天式  
双角式  
全莲花鱼式  
斜支架式  
手臂伸展式  
塌式  
打造翘臀小美女  
战士一式变体  
舞者式  
弓式  
猫式  
虎式  
虎式平衡  
完美曲线华丽变身  
全蝗虫式  
身腿结合式  
狗伸展式  
高级船式

## <<瑜伽轻松几招就能瘦>>

卧英雄式

韦史努式

云雀式

小桥式

轮式

鹤禅式

骆驼式

叭喇狗式

头倒立式

侧乌鸦式

别让这些坏习惯给你的魅力减分

把握瑜伽规则避免柔韧训练伤害

上犬式

下犬式

脊柱扭动一式

“二郎腿”的危害

趴着睡觉的隐患

驼背的危害

矫正驼背的方式

上身伸展式

祈祷上扬式

蛇伸展式

敬礼式

内外八字腿形的纠正方式

夹物式

山式站姿

祈祷扭转后伸展式

辅助瑜伽——伸展带

增延脊柱伸展式

瑜伽美人的瘦身好习惯

好习惯多久能养成？

十大瘦身好习惯

饥饿难耐时怎么办？

10个越吃越瘦的好习惯

每日瑜伽食疗法

7天减肥瑜伽食谱

瑜伽食物类别

食物“辨”色

## <<瑜伽轻松几招就能瘦>>

### 编辑推荐

瑜伽，一种源自古老印度的运动方式，到底它有什么独特之处，竟然具有集身心净化、防治疾病、强体美形于一身的功效呢？

还发展为涵盖哲学、医学、心理学等多门学科的综合科学，传承五千年之久，风行世界各地？

瑜伽不仅能让你瘦，而且，还能让你变得里里外外一身轻松，从精神到气质，从呼吸到身体，让内在的能量发挥潜质，使身体更为凹凸有致。

《瑜伽轻松几招就能瘦》由国际瑜伽知名导师矫林江、动作指导教练刘秀玲主编。

<<瑜伽轻松几招就能瘦>>

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>