

<<瑜伽美人魔法>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽美人魔法>>

13位ISBN编号：9787538441758

10位ISBN编号：7538441751

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：黛嘉

页数：160

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>

## <<瑜伽美人魔法>>

### 内容概要

“瑜伽”源自于梵文的译音（yoga），意思是“连接与统一”。

将精神和肉体结合到最完美的状态是瑜伽的最终目标。

瑜伽的起源可以追溯到5000年以前，它发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。

于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。

这些姿势历经了5000多年的锤炼，让世代的人们从中获益。

瑜伽既是一种健身方法，更是一种生活方式，它是结合了身、心、灵的教导体系。

瑜伽是来自东方的哲学，它蕴藏着人生的哲理，让人们了解生命的真谛，被称为“世界的瑰宝”。

如今，世界各地有越来越多的人在学习瑜伽。

有的人是为了健康，有的人是为了内心的宁静，有的人是为了减肥健美，有的人是为了增加个人的魅力，有的人是出于对哲学或生命的探索，还有的人是为了其他各种各样的理由……当然各种目的之间并没有高下之分，只要你能在瑜伽中实现自我，就是成功。

这就是瑜伽的魅力。

## <<瑜伽美人魔法>>

### 书籍目录

PART 1 瑜伽美人必修课 练习宜忌 练习要点 测试身体柔软度&体能 呼吸方法 冥想方法 基本练习姿势 基本放松法 基本热身法 色彩能量PART 2 完美体态雕塑身形 体质指数BMI 快速燃脂 局部塑形术PART 3 身心瑜伽周计划 调节神经, 轻松释压 强化心肺, 激发活力 改善淋巴循环, 塑造身形 强化筋骨, 完美体态 调节内分泌, 改善气色 改善消化系统, 促进吸收 调节边缘系统PART 4 快速燃脂瑜伽体质 活力瑜伽 精力瑜伽 放松瑜伽PART 5 恋恋瑜伽随时随地 工作时 看电视时 学习时 睡觉前 停车时 紧张胆怯 心绪烦乱 萎靡不振 情绪暴躁 瑜伽疗法 双人瑜伽瑜伽练习Q&A瑜伽小宇宙

<<瑜伽美人魔法>>

章节摘录

插图：

## <<瑜伽美人魔法>>

### 编辑推荐

《瑜伽美人魔法》：瑜伽练习使身心和谐，能量提升与身型健美完美统一。

图文结合：循序渐进的图片说明和清楚的指导。

基础入门：针对初学者的基础简单技巧。

针对练习：更自由、更有效地选择适合自己的练习。

塑造完美体态通过瑜伽练习，让你由内而外，从整体到细节优雅、轻盈起来。

身心瑜伽周计划7天的瑜伽针对练习，给你的身心带来全新的改变。

随时随地轻松练习摆脱场地与时间的束缚。

随时随地更健康更美丽。

改善身体不适瑜伽练习能调节情绪，有效缓解不舒适感。

<<瑜伽美人魔法>>

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>