

<<减肥美容保健强效瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减肥美容保健强效瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546332178

10位ISBN编号：7546332176

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：张斌 编

页数：255

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>

## <<减肥美容保健强效瑜伽>>

### 前言

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。

而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。

二十年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。

于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？

瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。

基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。

而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。

道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。

还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。

”瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的应该是一种爱的延续。

既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。

给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你，帮助他，帮助我们身边的每一个人！

## <<减肥美容保健强效瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽的世界里，远离世俗的困扰，获得清澈明朗的心境与轻盈灵动的身体，你和世间万物同呼吸，用关注自然界的敏感心态，来关注自己的身体。

瑜伽让你对美好的大自然怀有一颗感恩的心，不以物喜、不以己悲的人生态度，让你在理想中自由地穿梭！

喧嚣的都市一直是我们的栖息地，而你的心却永远地感受着一种纯洁，一份宁静……

## <<减肥美容保健强效瑜伽>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创办人，元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

瑜伽箴言：存瑜伽的世界里，远离世俗的网扰，获得清澈明朗的心境与轻盈灵动的身体，你和世间万物同呼吸，用关注自然界的敏感心念，来关注自己的身体。

瑜伽让你对美好的大自然怀有一颗感恩的心，不以物喜、不以己悲的人生态度，让你在理想中自由地穿梭！

喧嚣的都市一直是我们的栖息地，而你的心却永远地感受着一种纯洁，一份宁静……

## &lt;&lt;减肥美容保健强效瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

Park 01 特效减肥瑜伽Chapter 01 爱上瑜伽, 轻松享“瘦”最流行的时尚减肥运动——瑜伽 / 8 减肥瑜伽, 甩掉赘肉、完美塑形 / 11 Chapter 02 超有效瑜伽瘦身, 不动也能甩掉赘肉瑜伽呼吸, 轻松打造不发胖体质 / 18 瑜伽坐姿, 不动也能消耗热量 / 22 瑜伽躺姿, 随心所欲想瘦就瘦 / 28 Chapter 03 快速燃烧脂肪, 轻松打造S形曲线集中强效瘦身6式 / 32 打造完美曲线7式 / 42 Chapter 04 5分钟强效去脂练习, 跟局部赘肉说拜拜脸部 / 52 颈、肩部 / 56 手臂 / 62 胸部 / 66 背部 / 68 腰部 / 72 腹部 / 74 臀部 / 78 大腿 / 84 膝盖 / 90 小腿 / 92 足部与踝部 / 96 Part 02 排毒美容瑜伽Chapter 01 内排毒、外养颜, 快速修炼瑜伽美人祛斑除痘 / 102 嫩肤美白 / 104 活肤抗皱 / 106 消除水肿 / 110 排出体内毒素 / 114 乌发 / 116 Chapter 02 调补保养瑜伽, 女性美丽健康计划补气活血 / 120 调节内分泌 / 122 卵巢保养 / 124 调节经期不适 / 126 舒筋活骨, 打败办公室综合征 / 128 Chapter 03 调养身心, 做优雅女人优雅体态 / 130 静心安神 / 138 缓解压力 / 140 消除疲劳 / 146 增加活力与自信 / 150 瑜伽美人健康饮食观 / 154 Part 03 保健祛病瑜伽Chapter 01 神奇瑜伽, 身体保健立竿见影展起瑜伽, 唤醒活力 / 184 等车瑜伽, 随时为健康加分 / 188 办公室瑜伽, 拒绝亚健康 / 192 午间瑜伽, 缓解身体压力 / 198 睡前瑜伽, 好眠一整夜 / 202 Chapter 02 10分钟强效练习, 远离各种疾病眼睛胀痛 / 204 头晕头痛 / 208 颈肩酸痛 / 210 腰酸背痛 / 212 关节僵硬 / 218 腿脚酸胀 / 220 困倦疲乏 / 224 便秘 / 228 失眠 / 232 食欲不振 / 234 手脚冰凉 / 236 Chapter 03 性福瑜伽, 让生活更完美10分钟双人怡情瑜伽 / 242 亲密瑜伽, 提高性功能 / 250

## <<减肥美容保健强效瑜伽>>

### 章节摘录

插图：为自己定一个具体目标决定用运动减肥，就要为自己定下一个具体的目标，比如想减多少公斤，想瘦腰还是瘦腿等。

锻炼时多想象自己成功瘦身之后的形象，能帮助你坚持运动。

当然，也不要给自己定太高的目标，这样反倒会增加挫败感。

以前很瘦但后来变胖的人，可以将以前的照片贴在显眼的地方，如镜子、电脑或冰箱上，时刻提醒自己要坚持运动来瘦身。

这样，你就有了更多的动力。

从易到难实施运动减肥计划运动减肥，千万不要一开始就选最难的动作，也不要一开始就锻炼很长时间，这样很容易让自己泄气，减肥计划可能会被搁置。

最好的办法就是从易到难，逐步实施减肥计划。

拿瑜伽来说，刚开始可以适当练一些简单的体位，如山式、半月式等，等有一定基础之后，再练习有一定难度的体位，如骆驼式、舞王式等；刚开始每次练20分钟左右就可以了，等有一定基础后，可以延长到每次40分钟~50分钟。

这样，你会感觉自己在不断进步，身材在一点点变好，身体越来越健康，就会由衷地爱上瑜伽这项运动。

<<减肥美容保健强效瑜伽>>

编辑推荐

《减肥美容保健强效瑜伽》：全方位打造美丽女人，简单快乐学瑜伽。  
让你快速拥有魔鬼身材，完美肌肤和不生病的体质。

<<减肥美容保健强效瑜伽>>

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>