第一图书网, tushu007.com

<<印度瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<印度瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807056034

10位ISBN编号：7807056037

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代

作者：玛亚孟薇

页数：87

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

内容概要

《印度瑜伽：密宗女子套路瑜伽》作者印度甘地瑜伽学院导师、马哈斯博士、瑜伽灵性导师玛亚孟薇。
燃脂、纤体、塑形、美颜，舒缓、优雅的印度瑜伽，在一动一静，一呼一吸间镌刻女人玲珑有致的身材，滋养女人婉约柔和的美丽，营造女人月下清溪般宁静的心灵。
马哈斯博士，印度当代著名学者，瑜伽哲学博士，印度甘地瑜伽学院教授、Discover国际频道瑜伽节目主持人。
精研东方宗教、艺术、哲学、医药及相关的性爱习俗，曾经在喜马拉雅山苦修了八年。
同时精通梵文、藏文、汉文及英文。
玛亚孟薇，印度密宗瑜伽灵性导师，甘地瑜伽学院瑜珈哲学硕士，东方医学专家，心理学博士。
从小接受印度传统文化的熏陶。
获得瑜伽学硕士学位和心理学方面，也具有很高的造诣。
玛亚孟薇追随圣哲们的脚步，在世界范围内尤其是东方各国广泛传播传统的印度文化和瑜伽真知。

<<印度瑜伽>>

书籍目录

第一部分走进印度密宗瑜伽的神秘领域古老神秘的印度瑜伽魅力女人与瑜伽结缘哈达瑜伽修炼遵循法则第二部分哈达瑜伽美人清修堂心灵减压组合分腿脊柱弯曲侧弯脊柱式脊柱扭转头颈部的姿势坐姿放松骶椎的按摩心轮呼吸法动态蝗虫式眼镜蛇式米鞠躬式平衡海龟式婴儿放松式排毒养颜组合全身伸展功擎天式太阳礼鹤式动态展背式腹部淋巴排毒式半莲花展背式半头倒立式头倒立式纤体瘦身组合直角转腰功四步蹲功米单腿平衡式头顶基础式三点支撑式单手平衡式莲花轮冥想伏莲式磨豆功独身者式桌式莲花肩倒立式半莲花犁式康体养生组合向上伸展式公鸡式礼拜式蹲姿舰式花环式划船式米转身鳄鱼式骆驼式猫变式轮式前额支撑式月亮放松式第三部分哈达瑜伽美颜堂瑜伽美颜食谱第四部分“ 瑜 ”美人心灵馆灵修体验陶红韩婷玛西雅

章节摘录

书摘玛亚孟薇导师亲身示范，详细讲解印度密宗纤体美颜瑜伽动作。
中文教学，高清晰度音画展示。
由马哈斯最亲密的门徒、甘地学院瑜伽哲学硕士玛亚孟薇亲身演示的女子纤体套路，遵循古典瑜伽的原本练法，显现瑜伽姿势的原貌，具有严谨的动作套路、科学的练习方法、每组动作都具有其内在的联系，兼顾身体、容颜、健康、心灵等各个层面，循序渐进地练习，效果会更加显著！
舒缓、优雅的印度瑜伽，在一动一静、一呼一吸间镌刻女人玲珑有致的身体，滋养女人婉约柔和的美丽，营造月下清溪般宁静的心灵。
深度燃脂瑜伽呼吸法 增加脑部供氧，调节脑部摄食中枢，防止过度摄食；增加脂细胞供氧，促进脂肪大量燃烧，转化为柔韧的肌肉；增强胰脏功能，促进溶解脂肪的消化酶素分泌，从根本上改变易胖体质。
纤体塑形瑜伽体位法 独特的弯曲、扭转、倒立等印度瑜伽姿势，充分锻炼平常绝对不可能锻炼到的部位；看似静态和缓的运动，却能消耗大量的热量，轻松燃烧体脂肪，雕塑匀称合度的完美体型；倒立的姿工刺激甲状腺释放的荷尔蒙、促进新陈代谢、回复细胞活力、减少脂肪囤积、靓丽肌肤、美丽容颜。
控制超越瑜伽冥想法 通过对精神的修炼学会控制自己的思想和行为，净化心灵，控制对食物的欲望、负面情绪、惰性，从根本上克服各种瘦身美容天敌。
插图

编辑推荐

原汁原味的印度瑜伽，源自《瑜伽经》（Yoga Sutras）等印度梵文密典。
马哈斯博士以非凡的古代文字能力，结合自己数十年的灵修体验，翻译并摹绘出最精髓的瑜伽姿势使之在历经好几个世纪的私授传承后，首次以现代影像形式公诸于世，取得了前所未有的学术成就。
《印度瑜伽:密宗女子套路瑜伽》附光盘1张。

第一图书网, tushu007.com

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