

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787113119621

10位ISBN编号：711311962X

出版时间：2010-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：高琳，矫林江 主编

页数：172

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>

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

前言

在瑜伽的“五大”中，五细元素之一为色，对应的五粗元素为火，火也是色的一种表现形式，它代表着激情。

我们燃烧的有时是光明，有时是爱与狂热。

天使都是漂亮的，魔鬼也有健硕和曲线玲珑的身材。

在关于瑜伽的神话里，瑜伽之神也是英俊潇洒，周围的牧牛少女或智慧女神也是美艳如花，仪态万千。

我们是强调精神，但如果把灵魂的纯净用更美丽的身体呈现，那何尝不是~种享受。

我们在城市里迷失太久，在生活的压力下不负重荷；、身体是一座庙宇，有了庙宇才能安守灵魂；心灵被上了锁，有谁可以轻易将它打开？

好在还有瑜伽。

如果说女人是水，那么瑜伽就是还水以纯净的良药秘方。

高琳教练，她容颜好，气质佳，大家称呼她为瑜伽小龙女，她清纯，温柔，在打造曲线型身体方面也颇有心得，这一次把瑜伽瘦身秘籍全盘托出，毫无保留。

在此希望大家互相勉励，用瑜伽来展现我们的自然魅力。

美丽不能打折，苗条身材才是硬道理。

我们要有天使的容颜、魔鬼的身材，还有纯净善良的心灵。

瑜伽是身、心、灵三合一的运动，整合身心，灵魂才会永恒。

有美丽健康的身体，才有瑜伽的魅力气质。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

内容概要

保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业，保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想，纤体瘦身瑜伽帮你完成事业，实现梦想。

能增强细胞的氧气吸收，加强氧化作用，燃烧多余脂肪，加快新陈代谢，加速淋巴系统血液循环，排除体内毒素，打造完美曲线，帮你告别大饼脸、游泳圈、大象腿……能提升肌肤活力，保持肌肉质地，滋养皮肤，减少皱纹，增加身体柔韧性，延缓衰老，推迟更年期的到来。

培养心灵和谐、稳定情感，使身心协调平衡，远离亚健康。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

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。

高琳，凭海听风培训连锁高级瑜伽教练，练习瑜伽6年，在纤体瑜伽、孕妇瑜伽、产后瑜伽方面有很深的造诣，具有丰富的教学经验、教学风格严谨细心、讲解细致，强调呼吸与体式的完美结合，能引导学员在一呼一吸中感受身体每一细节的变化。

教学方式针对性强，对不同体质的学员因材施教，培养的学员遍布全国各地。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

书籍目录

壹章 关于瑜伽纤体 第贰章 纤体美人，你准备好了吗？
第叁章 纤体瘦身之每日必修课——像太阳致敬 第肆章 打造明星小脸，面对百变镜头 第伍章 纤体瑜伽——打造“赫本式”的美人颈 第陆章 纤体瑜伽——打造迷人的蝴蝶肩 第柒章 纤细手臂 告别蝴蝶袖 第捌章 纤体瑜伽——打造迷人酥胸 第玖章 纤体美背 按摩脊柱 提升气质 第拾章 纤体瑜伽——变身“腰”窈淑女 第拾壹章 纤体瑜伽——打造平滑美腹 第拾贰章 纤体瑜伽——打造性感翘臀 第拾叁章 纤体瑜伽——打造修长美腿 第拾肆章 商卡排毒法——纤体，皮肤也要水当当

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

章节摘录

插图：瑜伽起源于5000多年前的“古印度”，是印度传统文化的重要组成部分，是一门源远流长历史悠久内容丰富的练功方法。

在“古印度”的那个乐园里，圣贤们通过特定的实施原则，在自己身心系统中导入天地生命系统，在整合天、地、人生命系统过程中悟出：人类的身心系统只是为维持生命最低功能而结合着，人体功能的绝大部分以睡眠形式潜伏在体内，其直接原因常人身心大部分处于分割的状态，换言之，人的身体、感情及精神都是处于要求实现各自需求的无序状态中。

伴随生命的发展，这种身心分离的状态日趋严重。

并使得每个人无法将身心能量序化成一个整体来起作用。

瑜伽体系认为，只有把身心能量高纯度序化之后，才能建立充分挖掘潜能赖以实现的平台。

“瑜伽”意为躯体与心念在稳定、安静和舒适的状态下达到和谐与统一。

《瑜伽经》中对瑜伽的定义：最稳定最舒适的姿势。

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。

方法上强调“动静结合”，练习过程中把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动的结合起来，外练筋骨，内养精气神。

瑜伽的体位练习使脑细胞的活动得到调整、改善和提高，有利于大脑控制调整各脏器的功能，尤其是内分泌系统的调整，减肥效果不但明显而持久，同时还能美体（塑身美姿）。

瑜伽与健美操有所不同：健美操使肌肉和内脏处在极度紧张状态，而瑜伽可使新陈代谢缓慢，使生命体系放松，产生增进美容与美体的最大效果。

神奇的瑜伽有助于你集中精力，保持良好的感觉和平和的心态，增强自我价值的信心；改善身体内部机能，使身体的能量与活力得到全面的恢复；使肌肉与骨骼得到强化训练，全方位促使脂肪分解，加速体重下降。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

编辑推荐

《完美身材之纤体瘦身瑜伽》：绿色健康的减肥瘦身理念，明星纤体塑形之秘密宝典，气质魅力女人的时尚选择，权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典。

权威瑜伽机构五年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。

保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业，保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想，纤体瘦身瑜伽帮你完成事业，实现梦想。

新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持。

<<完美身材之纤体瘦身瑜伽>>

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>