

<<15分钟脊美瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<15分钟脊美瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122063984

10位ISBN编号：7122063984

出版时间：2010-1

出版时间：林小平、双福 化学工业出版社 (2010-01出版)

作者：林小平，双福 著

页数：90

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>

<<15分钟脊美瑜伽>>

前言

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在不断追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。

<<15分钟脊美瑜伽>>

内容概要

《15分钟脊美瑜伽》中，林老师精心设置了针对腰部、脊柱、肩颈等身体各部分的练习套路。每天15分钟脊美瑜伽练习，不但能纤细腰部、促进排毒，更可以强健脊柱、美姿美态，让您轻松获得健康、美丽。

此外，加强版的纤腰瑜伽是快速纤腰的绝佳方法。

正被腰酸、肩颈痛、背痛、小肚腩、身姿不正等问题困扰?也许，这是由腰和脊柱不健康引起的。腰身、脊柱有多柔软，人就有多年轻。

您可以结合《15分钟脊美瑜伽》的图书体式详解、大图阅览、瑜伽100变进行练习，让瑜伽练习更简单、有效，也更轻松。

随书附赠光盘实景演示的DVD，方便您跟随专业老师的指导和语音轻松练习。

<<15分钟脊美瑜伽>>

作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。

曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进HataYoga、AshtangaYoga。

作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《28开瑜伽瘦身计划》、《28开瑜伽养生计划》、《快乐亲子瑜伽》、《优雅气质瑜伽》、《瑜伽大全》等瑜伽畅销书，深受业界好评。

“以前的我，是一个身体僵硬，懵懂的姑娘；今天，我所有的变化，只因为结识了瑜伽。

我能练的瑜伽，你也能练；瑜伽赐予我的，也一样会赐予你！

”

<<15分钟脊美瑜伽>>

书籍目录

Part 1 脊美瑜伽——医学结合运动的健康美丽新主张写给初学者脊柱有多柔软，人就有多年轻享受纤腰，先要强脊安全练习与瑜伽辅助瑜伽的呼吸与冥想Part 2 15分钟 瘦腹排毒瑜伽——排除毒素，美丽身心瘦腹排毒瑜伽全程图瘦腹排毒瑜伽分步图解美丽讲堂——瘦身，先来认识肥胖的原因美丽讲堂——生活好习惯，帮您快速瘦Part 3 15分钟 加强瘦腹瑜伽——能量提升，迅速燃脂加强瘦腹瑜伽全程图加强瘦腹瑜伽分步图解瑜伽讲堂——哪些食物可以让人变美Part 4 15分钟 脊美理疗瑜伽——健康的绝美体态由此而来脊美理疗瑜伽全程图脊美理疗瑜伽分步图解瑜伽讲堂——生活中的颈椎病预防妙法Part 5 15分钟 肩颈理疗瑜伽——告别酸痛，美丽肩颈肩颈理疗瑜伽全程图肩颈理疗瑜伽分步图解瑜伽讲堂——颈肩背，怎样的姿势才不会痛Part 6 瑜伽100变，随时随地轻松练轻松瘦局部瘦脸美颜轻松瘦局部丰胸轻松瘦局部细臂轻松瘦局部美臀轻松瘦局部美腿瑜伽保健养护增强循环系统瑜伽保健养护强健呼吸系统附录瑜伽讲堂——瑜伽常见问题解惑瑜伽进食习惯

<<15分钟脊美瑜伽>>

章节摘录

插图：安全练习，您要注意的如果身体在这之前已有不适，或做过手术，请一定在应用此书练习前咨询医生。

练习前仔细阅读所有瑜伽姿势要领。

不要一开始就做高难度动作，以免造成运动伤害。

量力而行，一定不能超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。

如果过程中有任何不适，请即时停止。

越过不能完成的体式，或选择书中介绍的简易体式，半个月至一个月后，再尝试一下这个体式，就会有突破。

也不要在一个点上停滞不前，顺其自然，让自己在舒适舒缓的过程里，体会瑜伽。

注意肌肉的舒展和拉伤的区别。

最初的几日内，你会感到肌肉酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓甚至消失。

而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。

如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。

颈椎疼痛，腰部疼痛的人，请避免颈椎前弯、腰部前弯的体式。

高血压、哮喘患者避免高难度体式；高血压患者在初期避免倒立体式；孕妇有特殊的瑜伽体式，女性生理期不宜练高难度及倒立动作。

初次练习，有的朋友会出现轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2-3次后，症状会减缓。

如身体持续出现严重不适者，一定马上停止，扞咨询瑜伽师或遵循医嘱。

做完瑜伽动作后，躺下来练习挺尸式休息会让身体轻松而舒适。

<<15分钟脊美瑜伽>>

编辑推荐

《15分钟脊美瑜伽》：独家奉献瑜伽100变，轻松做个时尚俏佳人印度著名瑜伽大师倾情指导推荐，海量高清图片，DVD全程实景指导首次针对亚洲女性设计的瑜伽保健套路，唤醒身体强大恢复能力，15分钟，健康美脊、强效塑身，美丽办公族必备。

畅销瑜伽第3季，风靡世界的美体健身方法15分钟，时间短，效果快！

燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感受到身体的迅速进步与改变……让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣！

<<15分钟脊美瑜伽>>

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>