

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122129277

10位ISBN编号：7122129276

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：[印度]Manu，双福 等编著

页数：94

字数：100000

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>

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

内容概要

瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！

本书以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行“见缝插针”的练习，随时随地，融入生活；每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！

书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。

随书附赠VCD，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

作者简介

Manu

冥想与瑜伽专业硕士，美国瑜伽联盟ERYT500小时注册瑜伽师。

自小师从隐士GuruGurbachan习练瑜伽，深得真传，成为少数有幸进入瑜伽神秘殿堂，探寻其宗的修行者。

之后考入世界最古老的印度KaivalyadhamaG．S．瑜伽研究学院，成为O.P.Tiwari大师的弟子，并以最佳成绩获得首席瑜伽导师执业资格证书。

近20年的教学生涯里，他带领学生们夺得无数瑜伽奖项。

2006年来到中国，先后执教北京、福建、江苏、山东、河北等地，在长期培训和工作中培养了许多优秀的瑜伽师。

Manu老师结合印度传统医学，对生命科学的整体疗法颇有研究，善于把医学知识、理疗知识融入教学中，帮助很多的练习者摆脱了多种疾病的困扰。

探寻本我，寻找身体的健康和精神的净化，是让人向往的旅程。

现在，Manu老师带你踏上这旅程的起点.....

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

书籍目录

Part1快速入门篇

—— 必知！

10分钟超有效瘦身瑜伽

练瑜伽，瘦到家

提高瘦身效果的方法

瘦身瑜伽的重点注意

瘦身瑜伽的呼吸法

Part2 上午特效塑身篇

—— 活力瘦身，快速醒肤

懵懂地醒来之后

不想起床，再懒一下

起床后，振奋精神

清除宿便，瘦小腹

想要坐着减肥时

Part3 下午抗疲劳瘦身篇

—— 驱走疲劳，动出好身材

午休后不清醒时

美颈瘦肩

灵活腰腹

腿部减脂

想要抗击疲劳时

Part4 晚间养心瘦身篇

—— 舒心放松，家享轻松瘦

忙碌的一天后

想要控制大吃大喝欲望时

在厨房做菜时

在浴缸里洗澡时

在入睡前

Part5 路上随时瘦身篇

—— 随时而动，瘦身不间断

开车堵车时

等人久站时

走路时

打电话时

Part6 应急瘦身宝典

—— 随时随地，永远美美地出现

想要给别人留下美好的印象

玩乐之前

水肿时

约会之前

Part7健康瘦身宝典

—— 做最健康的瘦美人

缓解痛经难受

拒绝手足寒症

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

调养肠胃
养颜排毒

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：瑜伽，被誉为人类的最佳运动方式之一，不仅能调理身心，更有神奇的塑身功效。

为什么说瑜伽能瘦身呢？

如果将身体的肥胖、面色黯淡、情绪不良等看做是身体垃圾，那么练习瑜伽就是洁净身体的过程。它主要通过三种途径洁净：一是体式，使我们的生命之气在体内顺畅流通，排除身体污秽；二是呼吸，能够有效地排除呼吸道垃圾；最后是冥想，能够排除精神垃圾。

三个渠道共同发挥效力，使养颜、塑身、排毒功效更明显。

从瑜伽的角度来看，肥胖及面色黯淡等问题，不会单纯由某一个原因导致，而是由情绪、压力、生活方式等各种因素共同造成的。

比如一个人因为不开心而沮丧，放任自己的欲望暴饮暴食，过于频繁的应酬和夜生活等。

这些不健康的生活方式都会是导致身体问题的重要原因。

瑜伽作为养生调理的最佳运动，可以帮您逐渐建立健康生活方式，让肥胖、面色黯淡等美丽问题一扫而光。

从第一次接触瑜伽开始，就要保持一种愉快的心境，欣然接受自己的身体状态。

问问自己：自己的身体僵硬了多久，1年，5年，甚至更长时间？

那身体可能在1天或1个月就能够柔软如初吗？

是的，非常难。

保持平常心，正确地认识自己，打开长时间心中的结，身体的结也就会很快舒展了。

接受您现有的一切，包括您身体的情况以及精神的情况，平静客观地对待。

学会欣然接受您僵硬的身体、紧张的腿部韧带、打不开的关节；在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让您的进步更迅速。

不要强迫自己的精神，让自己舒适放松，您会发现，惊喜离您越来越近。

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

编辑推荐

《10分钟超有效瘦身瑜伽》由（印度）Manu、双福等编著，瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！

它能在短时间内让身体能量得到最大程度的集聚和发挥，获得神奇的瘦身效果。随书附赠VCD，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

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>