

<<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

13位ISBN编号：9787229031824

10位ISBN编号：7229031826

出版时间：2011-1

出版时间：重庆

作者：张斌 编

页数：95

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>

## <<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

### 前言

2010年，是我瑜伽教学事业的第十一个年头。

我与我创办的元泉瑜伽已经历了近八年时光。

一路走来，有默默支持我的家人，有与我有着共同使命的伙伴和团队，有我优秀的学生们，而今天他们中的很多人早已成长为瑜伽行业的栋梁，这些都让我无比感激。

我更要感谢陪伴在身边越来越多的瑜伽受益者，这才是我坚持至今最大的能量源泉。

瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。

当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。

当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

瑜伽如此美好，越发令我要恭敬、用心地将它呈现在所有人面前。

让我们借由更容易触碰的方式，通过瑜伽的呼吸、体式来摘得瑜伽之树上离我们最近的那颗鲜果，去品尝、回味。

再通过瑜伽的专注、冥想，去体会瑜伽之树更高、更珍贵的果实，将它放下、分享、给予。

## <<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。

当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。

当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

## <<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

### 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。

世界瑜伽协会元泉瑜伽高级私人瑜伽教练，高级私人瑜伽理疗师。

刘欢，她永远以一颗分享的心去帮助每一位瑜伽学员与私教会员。

她善于通过柔美和力量完美交融的体式与呼吸控制法的融合，去领悟与展现生命的美妙旋律与智慧，沐浴神圣的瑜伽之光！

## &lt;&lt;减肥排毒美肤强效瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 神奇瑜伽让你成就终生美丽 · 揭开古老瑜伽神奇美丽密码 · 瑜伽美体达人修炼3秘籍 · 瑜伽优雅开练关键词：场地时间道具音乐

Part 02 减肥瘦身YOGA 快速打造S形曲线静态呼吸，消耗热量也惊人

14 腹式呼吸 15 胸式呼吸 15 完全式呼吸 常练瑜伽坐姿，不动也瘦

16 金刚坐 17 全莲花坐 从头开始悄悄瘦

18 叩首式 19 前屈式 修炼优雅纤颈美肩

20 椅上骆驼式 21 鸽子式 轻松丰胸自然性感

22 坐山式 23 云雀式 让脊柱年轻柔软有型

24 脊柱扭转式 2S 桥式 速消除腹部救生圈

26 单腿交换伸展式 28 双腿背部伸展式 “扭” 出纤细腰身

29 吹树式 30 加强侧伸展式 瞬间变身电臀美女

32 虎式 33 后抬腿式 歼灭腿部顽固脂肪

34 牵引腿肚式 35 靠椅式 36 树式 平衡形体，柔韧修身

38 神猴哈奴曼式 40 踩单车式 41 半莲花站立前屈式 打造完美身形，变身完美芭比

42 毗湿奴式 44 头倒立式

Part 03 高效排毒YOGA 让美丽由内而外绽放收毛孔，平滑素肌从表皮开始

46 叭喇狗式 48 摇摆式 消水肿，让大小腿迅速小一号

49 犁式 51 倒箭式 排废气，立刻神清气爽

52 炮弹式 53 鹭式 清肠毒，享“瘦”畅通好舒服

54 风车式 56 猫伸展式 肝脏减压，奇效调养好气色

57 门闩式 59 弓式 补好肾，有精神

60 半月式 62 卧十字式 吐肺腑之毒，御疾病侵袭

63 跪姿舞者式 65 牛面式 滋阴养内，为身体搭建防毒网

66 蝴蝶式 67 鸭行式 淋巴排毒，加快代谢靓面容

68 蛇击式 69 圣哲玛里琪式 活化大脑细胞，调心理神

70 鹤禅式 72 眼镜蛇式 清澈呼吸，放松心情

73 婴儿放松式 74 烛光冥想

Part 04 活肤养颜YOGA，打造无瑕亮白美肤瞬间提亮你的肤色

76 花环式 77 铲斗式 明亮双眸神采

78 眼部按摩式 80 眼保健功 白里透红好肤色

81 顶峰式 82 鱼式 紧致收敛，改善皮肤瑕疵

83 狮子一式 84 狮子二式 锁水滋养，驻颜抗皱

85 鸵鸟式 86 鬼脸瑜伽 简单神奇大战“痘”

88 拜日式 91 清凉呼吸法 “斑” 润白战略

92 束角式 93 三角扭转式 重现水润丝滑发质

94 全莲花背部伸展式 95 轮式

## <<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

### 章节摘录

插图：瑜伽瘦身，轻松高效作为一项经典有氧运动，瑜伽非常安全，没有副作用，它带来的强效瘦身不言而喻。

瑜伽通过各种体式，有效减少各部位多余脂肪，帮你塑造优美身体曲线，打造完美身材。

瑜伽的动作虽然缓慢柔和，却能消耗大量体内热量，燃烧多余脂肪；同时它可以充分拉伸肌肉，达到持久的塑身效果。

瑜伽排毒，净身清心瑜伽不仅注重形体的修炼，更注重内在的协调。

练习瑜伽能够调节身体内部循环系统，有助于排出体内毒素，净化身心。

同时，瑜伽修行能帮助平衡腺体分泌，辅助治疗身体的各种病痛不适。

此外，瑜伽对于练习者的气质和性格也会产生一定影响。

它舒缓的体式不仅舒展了全身的筋骨，使身体得到最大程度的放松，还有助于缓解压抑和紧张，使身心更平和、气质更优雅。

瑜伽美肤，年轻10岁瑜伽具有天然的护肤功效。

色斑、痘痘以及肌肤老化问题都与内分泌及内脏器官不调有很大的关联。

因此，许多瑜伽体式都有助于调节内脏器官和内分泌，从而自然达到美容护肤的功效。

坚持瑜伽练习，能使女性全身肌肤持久年轻。

## <<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

### 编辑推荐

《减肥排毒美肤强效瑜伽》：迪比亚·桑达·大史·世界瑜伽协会总部主席医学博士·瑜伽医学院创办人兼校长·顺势疗法高级医师迪比亚·桑达·大史家族拥有3200多年的瑜伽传承，在印度瑜伽史中占有最重要地位。

由大史先生任主席的该协会是全球最有影响力的瑜伽协会之一，诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女就是世界瑜伽协会的终生会员。

世界瑜伽协会宗旨：推广瑜伽运动，把健康送给每个人。

我非常高兴得知世界瑜伽协会中国总部主席张斌将为所有读者奉上的这套新瑜伽丛书，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。

我十分确信，此套涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它将促进人类身心的全面健康！

<<减肥排毒美肤强效瑜伽>>

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>