

<<瑜伽7日瘦身美体>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽7日瘦身美体>>

13位ISBN编号：9787501975211

10位ISBN编号：7501975213

出版时间：2010-4

出版时间：轻工

作者：韩俊

页数：177

字数：260000

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>

## <<瑜伽7日瘦身美体>>

### 前言

世事纷扰，总是不请自来，能够准备的只有一个健康的身体和一颗坚忍的心。那么，有没有一种内外兼修的运动，能让女人轻松拥有这一切呢？

有这样一种方法起源于8000年前的印度，作为最神秘又自然的修炼方式之一，已经被无数人实践了几十个世纪，它就是瑜伽。

它的舒缓优雅、宁静柔韧，似乎就是为女性量身定做一般。

每周7天，天天状态不同，心境不同，感悟不同，顺从瑜伽的引导，将细碎时间利用起来，在瑜伽的天地中去发现、去探索，只要你愿意开始，也许某一天清晨，你就会惊喜地发现：小脸更加精致，面若桃花，皮肤水润白皙，线条优雅，体态妩媚动人……最重要的是，身体由内而外的健康带给你美丽和自信。

为女人提供最方便、最简洁的修习方法，给女人最贴心、最细致的呵护，是本书的编写初衷。希望每一位瑜伽练习者都能够发现一个更美好的自己，还有生活更深层的意义。

## <<瑜伽7日瘦身美体>>

### 内容概要

本书融入“7日”概念，本着“美体健身”的思路，按照一周7天每天的计划表，针对不同部位和具体病症进行瑜伽练习。

全书版式清晰、明确，每页开始设立“受益部位”简介，步骤图更加清晰，对规范动作和练习要点做详细图注，语言简明扼要。

针对不同练习阶段的练习者设立“如果是高手”“如果是初学者”“小贴士”等栏目，设置动作进阶或难度降级，针对性更强，更直观。

## <<瑜伽7日瘦身美体>>

### 作者简介

韩俊

- 禅悦国际瑜伽中华区教学总监
- 中国瑜伽式管理培训第一人
- 禅悦瑜伽项目，唯一被团中央、中国劳动社会保障部、中国消协共同推荐和推广的瑜伽项目

她是唯一被中国保护消费者基金会、中国劳动社会保障部、共青团中央共同推荐和推广的瑜伽项目代表

## &lt;&lt;瑜伽7日瘦身美体&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 瑜伽是最好的“瘦身美容师” 一天一练，瑜伽真瘦身 瑜伽达人，越练越美 必要的准备  
 聪明选择瑜伽班 了解瑜伽宜忌，美丽不受伤 充分了解自己，避免“瑜伽病” 第二章 7天学会这几式，一生从头瘦到脚 第1天：自我修炼当个小脸美人 瑜伽眼功 叩首式 狮王式 第2天：打造天鹅美颈 喉按摩功 颈功 肩旋转功 肩胛提肌伸展 辐射式 第3天：美肩细臂，雕塑第一眼的性感 偶人式 直角式 简易牛面式 拨云式 蛇击式 第4天：健美胸形，让胸部“挺挺”玉立 胸扩展功 单臂风吹树 基础板式 第5天：纤腰瘦腹，令你妖娆动人 船式飞翔式 桥式平衡 第6天：塑造迷人小翘臀 桌子式 蚌式 骨盆卷动 俯卧抬腿 第7天：瘦腿美足，美丽到底 蹲功 脚部练习 单腿跪姿背部伸展 侧抬腿组合 苍鹭式 髋屈肌伸展 竖腿功 第三章 越练越美的1日美体方案 每日必练的经典招式 向太阳致敬 树式 三角式 侧角式 脊柱扭动式 活化颈椎、美化脊背的1日方案 山立式 增延脊柱伸展式 猫式 简易扭拧式 猫扭腰式 优雅美丽，从排毒开始 清火功 收腹收束 侧犁式 半莲花单腿伸展站立式 灵活关节，美化身形 腰转动功 怪异式 新月式 细心呵护，让女人更美丽 坐角式 束角式 双腿背部伸展式 虎式 眼镜蛇式 修身养心，让你的美更有韵味 增强精力呼吸功 战士三式 克尔史那姿势 简易双角式 优质睡眠，成就魅力女人 山式 鱼戏式 桥功 简易拱背功 仰卧放松功 这样练出优雅气质 基础肩立式 蝗虫式 简易舞王式 附录：瑜伽功效速查

## &lt;&lt;瑜伽7日瘦身美体&gt;&gt;

## 章节摘录

瑜伽达人，越练越美 瑜伽是一种身心合一的有氧运动，高度集中意念，密切配合呼吸，释放心灵，在不知不觉中缓解精神紧张，消除身体疲惫，提高身体柔韧性，起到减肥、美体、塑形的效果。

俏脸：塑造神奇小脸效果、精致五官，预防和消除脸部肌肤的松弛和下垂，轻松变成瘦脸俏佳人。

美颈：去除颈部细纹，删除颈间赘肉，恢复颈椎正常曲度。

削肩：秀出性感锁骨，练就玲珑美人“肩”。

收腹：不做小“腹”婆，速成平滑小腹，变身娇娆美“腹”人。

瘦腰：打造充满弹性与活力的纤腰，雕塑媚惑“小腰精”。

提臀：提升臀线，挺翘圆润，展现俏丽身姿。

纤臂：赶走臂上“蝴蝶”，举手回眸，美臂曼若灵蛇。

塑腿：雕塑腿部线条，练就修长美腿。

悦心：保持身心平和，微笑的表情更美丽。

狮王式：小脸更紧致 受益部位：面部 扁桃腺 肌肤松弛下垂，会让你看起来老了不只十岁，这个练习可以活跃面部肌肉，让你恢复青春，继续拥有紧致的肌肤。

而且还能塑造丰满的唇部线条，让你的双唇更加健康有光泽。

同时，还能按摩五官腺体，改善音质，防治口臭和上呼吸道系统的疾患。

1. 跪坐在脚跟上，双手自然放在大腿上。

(图1) 图注：竖起脚趾。

2. 双手沿大腿向下滑动，手指尽量触地，掌根放于膝上。

身体重量向前移至大腿和膝盖处，伸直背。

(图2) 图注：叉开手指，双手不要按在地面上。

整个上半身保持紧张。

双眼注视两眉的中点。

3. 五官以鼻尖为中心尽可能打开，同时将舌头向前向下伸出口外。

呼气时发出响亮悠长的“啊”声。

(图3) 图注：表情尽可能夸张。

啊—啊— 4. 深呼吸5次，舌头收回口中，稍休息，重复练习。

喉按摩功：雕刻颈部完美线条 受益部位：喉 甲状腺 肉呼呼的“双下巴”，怎么看也美丽不起来，这个练习则可以帮你解决这个烦恼，使颈部及面部线条变得清晰秀朗。

而且还可以按摩甲状腺及甲状旁腺，帮你减压和控制体重。

1. 取任一种瑜伽坐姿坐好，或保持山立功（详见\*页）站立。

(图1) 2. 呼气，保持下巴与地面平行，颈椎前移，感觉下巴向前送出。

保持8秒。

(图2) 图注：感觉颈部肌肉韧带无限伸展。

3. 吸气，下巴保持与地面平行，慢慢收回来。

(图3) 图注：下巴紧紧抵压住颈部。

4. 吸气，挺拔脖子，提拔颈椎。

向上伸展整个背部。

重复练习8~12次。

基础板式：防止胸部下垂 受益部位：胸肌 上臂 腹部 拥有挺美的胸姿，是每一个女人的梦想，这一体位能够补养和强化胸肌，防止胸部下垂，让你秀出“S形”。

而且还可以塑造上臂肌肉线条，滋养腹内脏器，增强身体稳定性。

1. 跪在垫子上，掌心向下沿垫子向前推，身体向前，双臂和大腿垂直于地面。

(图1) 图注：脚趾与地面保持垂直。

## <<瑜伽7日瘦身美体>>

初学者找到自己舒服的姿势即可。

2. 先将左腿向后伸直, 再伸直右腿。

(图2) 图注: 保持身体呈一条直线。

不要弯腰或塌腰。

3. 打开两肩, 抬头向前看。

(图3) 图注: 体会手臂和胸部肌肉的力量。

4. 将双手向两侧水平打开, 身体下沉, 肘关节弯曲成90°。

稍停留。

(图4) 图注: 两手与身体之间大约半臂距离。

下沉身体时, 保持身体稳定。

5. 收回双臂, 双腿, 回到步骤1。

如果是初学者 绷直腿部、脚面着地如果做不到, 可以小腿稍稍触地, 以减轻手臂压力。

练习中, 如果感到腰部酸痛, 而不是胸腹用力, 请向上向内收腹, 顺势略向上弓腰。

简易扭拧式: 灵活腰胯, 缓解胀痛 受益部位: 消化系统 背 脊神经 肩关节 髋关节  
背部线条的优美, 会让女人看起来更加优雅, 通过这个体位的练习, 可以增加背部的肌肉弹性, 滋养脊背神经, 灵活髋和肩关节, 缓解腰背胀痛。

1. 坐在垫子上, 腰背挺直, 双腿并拢, 向前伸直。

2. 弯右膝, 右脚跨过左膝, 肚脐向右转, 左肘顶住右膝的外侧, 左手抓住右脚脚踝。

(图1) 图注: 腰背挺直。

3. 抬右臂, 眼睛看向右手, 呼气时眼随手动。

向右后方水平推送身体到极限, 右臂伸直, 身体尽量和地面保持垂直, 眼睛看向右肩的外侧, 稍停留。

(图2) 图注: 掌根贴着左臀的外侧, 掌心向下抵住地面。

4. 吸气, 恢复步骤1。

5. 交换体位练习。

增强精力呼吸功: 呼吸从容, 内心淡定 受益部位: 呼吸系统 情绪不稳定, 连带着周围的人都跟着难受, 这个体位是帮你静心的很好选择, 它可以强化呼吸系统, 清理呼吸道, 刺激器官, 排除体内废气, 宁心安神, 舒缓情绪。

做这个动作时, 气息和动作, 要做到很好的配合, 气有多长, 动作就有多慢。

1. 按山立功(详见\*页)站好, 用鼻子吸气。

双手自体侧向上, 侧平举时翻转掌心, 于头上合掌, 掌心应该相对。

(图1) 图注: 吸气时感觉气入肺底, 肺中, 肺上, 横膈膜下沉。

小腹起胀, 肋、肋骨腔向两侧扩张。

保持此姿势, 屏气。

2. 呼气时张开嘴, 收缩喉头, 缓慢而有控制地彻底呼气。

发出长长的“哈”声。

同时将双手放回体侧。

(图2) 图注: 感到横膈膜上提回到原位。

“哈——”

<<瑜伽7日瘦身美体>>

媒体关注与评论

这是一本能够使天下女人变得靓丽的瑜伽书！

——中国女摄影家协会会员 山东女摄影家协会理事 赵晓明  
得如何珍惜自我，让美丽变得更加长久！

——禅悦瑜伽会员 国家高级会计师、房地产预算师 张利荣  
呼一吸中，体会身体的舒展和心灵的平静！

——禅悦瑜伽会员 集美大学教授 章颖薇

在繁忙和琐碎中，是瑜伽使我懂

我很享受瑜伽的练习过程，在一



## <<瑜伽7日瘦身美体>>

### 编辑推荐

中国保护消费者基金会，中国劳动和社会保障部，共青团中央推荐瑜伽项目。  
禅悦瑜伽中华区教学总监，中国瑜伽管理培训第一人。

感谢禅悦瑜伽对《瑜伽7日瘦身美体》的大力支持。

感谢韩俊老师，她的辛勤劳作和敬业精神保证了《瑜伽7日瘦身美体》的专业品质，使瑜伽这一古老而时尚的身心修习法，以平易近人的方式为人们所接受。

感谢陆崇玲、欧阳丽娜在图片拍摄过程中的技术支持，她们的专业示范使得《瑜伽7日瘦身美体》的瑜伽动作更为标准、流畅而生动。

<<瑜伽7日瘦身美体>>

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>