

<<美人10分钟塑形瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美人10分钟塑形瑜伽>>

13位ISBN编号：9787504854247

10位ISBN编号：7504854247

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：张斌，瑶瑶 主编

页数：120

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>

## <<美人10分钟塑形瑜伽>>

### 内容概要

印度瑜伽大师强力推荐，名师精选瑜伽体式，10分钟塑形，让你拥有魔鬼身材！

《美人10分钟塑形瑜伽（附光盘）》是“爱上瑜伽”丛书之一，由张斌和瑶瑶主编，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。

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，它必将促进人类身心的全面健康！

## <<美人10分钟塑形瑜伽>>

### 作者简介

张斌，男，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创始人，中国胎息瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集项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。

多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献，主编有精品图书“瑜伽生活馆系列”（《10分钟简易健身瑜伽》《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》）、《产后快速恢复瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》《女人优雅瑜伽》等。

瑶瑶，女，世界瑜伽协会元泉瑜伽高级瑜伽教练，2010年湖北省首届瑜伽大赛城市圈个人赛亚军，并荣获个人赛最上镜奖。

她通过在世界瑜伽协会元泉瑜伽学院的系统学习与进修，走进了美好的瑜伽殿堂。

她认为瑜伽给予练习者不只是健康与美丽的外表，更多则是赋予每个人一颗谦和包容的心。

## <<美人10分钟塑形瑜伽>>

### 书籍目录

#### 快速塑形 10分钟瞬变瑜伽美人

瑜伽认知篇

身、心、灵合一的塑形瑜伽法则

制订合理塑形进程表循序渐进

10分钟塑形瑜伽前后必知

10分钟塑形瑜伽必备小道具

瑜伽基本功

瑜伽四大呼吸法，

瑜伽基本站姿

瑜伽必学坐姿

#### 局部塑形 10分钟连细胞都变得窈窕

Part 1 10分钟雕塑精致锥子脸

铲斗式

侧身曲伸展式

曲弓式

叩首式变式

乌龟式

伸臂后伸腿式

叭喇狗式

Part 2 10分钟打造纤长天鹅颈

颈部旋转式

鱼式

毛毛虫式

啄地式

鸵鸟式

Part 3 10分钟修炼性感平滑背

背后祈祷式

风车式

蜘蛛式

展背式

骆驼式

猫伸展式

Part 4 10分钟快速甩掉蝴蝶臂

莲花离地式

海鸟式

手臂回旋式

鹰式

牛面式

固肩式

Part 5 10分钟轻松抚平西瓜肚

平板式

拱桥式

弓式

磨豆式

轮式

## <<美人10分钟塑形瑜伽>>

云雀式

Part 6 10分钟扭出灵活水蛇腰

跪姿侧展式

躯角虫趾式

卧佛式

鸽子式

半月式

Part 7 10分钟翘出Q弹美臀

跪姿拉弓式

幻椅式

虎式

舞王式

两侧摇摆式

Part 8 10分钟迅速紧实大腿

盘腿前弯式

侧身敬礼式

踩单车式

蝴蝶式

双腿背部伸展式

神猴哈努曼式

Part 9 10分钟踢出修长小腿

蛙式

踮脚蹲式

鹭式

单腿天鹅平衡式

随时随地10分钟塑形瑜伽加速修身

Part 10 晨起10分钟瑜伽，激活全身细胞群

后仰式

拜日式

半下犬式

Part 11 午休10分钟瑜伽，加强塑形效果

莲花平衡功

球上三角侧伸展式

摩天式

Part 12 睡前10分钟瑜伽，打造S曲线体质

卧英雄式

十字脊柱扭转式

鳄鱼式

跳水式

附录 塑形瑜伽与火辣身材有约

找准瑜伽窍门，塑形事半功倍

塑形瑜伽安全通关

塑形瑜伽常见Q&A

## <<美人10分钟塑形瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：瑜伽认为，站姿能反映一个人的生活方式。

比如站立时重心不稳，身体会前后小幅度的晃动，说明你平衡感很差，适应环境能力弱；而站立时松散无力，弯腰驼背，则说明身体缺乏锻炼，思想注意力不集中……而瑜伽站姿正好可纠正这些不良生活习惯，并增加身体灵活性，提高平衡能力，强健身心。

山式 山式是瑜伽中最常见、最基本的站姿，许多体式都是在此姿势上过渡而来。

经常练习山式，可纠正身体的不良体态，拉伸脊柱，让人变得挺拔、轻盈。

每天可练习此动作10分钟，还可调整神经系统，让人精神愉悦、思维敏捷。

练习方法 双脚并拢站立，脚跟及大脚趾相互触碰，同时伸展所有的脚趾，平放在地面上，调匀呼吸

。深呼吸，收腹、挺胸、紧臀，并且让脊柱一节一节向上伸展，颈部放松，双肩下沉，双手置于体侧，身体重心分布在两脚掌上。

风吹树式 此动作具有伸展脊柱、灵活双肩、美化腰部线条的作用，经常练习还能强化消化系统和排泄系统功能，提高身体免疫力。

但要注意，练习此动作时不要左右推动髋部，而只是以腰部为轴点，将上半身向两边弯曲，每天可重复练习3次。

练习方法 山式站立。

吸气，抬起右臂慢慢向上伸展，左臂贴住腿部；呼气，让右臂带动上半身向左下方弯曲，直至右侧腰有明显拉伸感。

保持动作20秒后，恢复山式站立，换左手向上伸展，右手贴住大腿，将上半身向右侧弯曲，拉伸左侧腰。

<<美人10分钟塑形瑜伽>>

编辑推荐

《美人10分钟塑形瑜伽》由农村读物出版社出版。

<<美人10分钟塑形瑜伽>>

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>