

<<美少女瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美少女瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506281225

10位ISBN编号：7506281228

出版时间：2006-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：戴馨汝

页数：119

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>

<<美少女瑜伽>>

内容概要

瑜伽给你水蜜桃般的好气色，瑜伽是全民运动，不论男女老少皆可练习，尤其正值青春期的少女练习更是功效显著，能提早为美丽打下良好的基础。

人人皆有一段少年不识愁滋味，为赋新词强说愁的青春时期，其实这是人一生当中最自由自在、无忧无虑的写意生活。

所谓少女情怀总是诗，女孩子们的头脑中充满了丰富的幻想及创意的构思，这是一段可以挥洒自如的青春岁月。

现代的少女们，俨然是时代的宠儿，享尽了科技的发达及经济的富裕，这也使得正处于发育中的她们禁不起挫折与挑战，成为弱不禁风的温室花朵。

也因为发展这是一个很可快的时代，少女们通常还需要面对或适应复杂的现实生活，往往父母的深切期待、课业过度繁重，人际关系紧张等状况都让她们承受了许多的压力。

也许因为找不到适当的发泄口，身体也无适当的锻炼，因此少女们身心的免疫力在下降，遇到压力或挫折就会退却，少了股生命的坚韧。

存此郑重推荐——瑜伽。

瑜伽的好处真不少，举例言之，能让正值发育的青少女增加肌肉耐力、平衡感；促进骨骼发育、有助长高。

另外，练习瑜伽还能增加脑中的氧气量，帮助增强记忆力、提高学习效率。

练习瑜伽能帮助舒缓紧张的情绪，是能为现代少女消除压力的很好方式，而且瑜伽的柔软动作也能修正不良的姿势或是驼背，让少女们拥有自信的神态与美丽的体态。

书中除传授使少女变美的瑜伽招式外，还提供了许多实用的资讯，比如搭配的养生饮料、美容保养小常识及如何正确穿内衣，期待你与我们一起加入联系瑜伽的行列，为青春岁月更添色彩，提早预约一辈子的美丽！

<<美少女瑜伽>>

作者简介

专业瑜伽老师，曾任YMCA及救国团等团体之专任瑜伽老师，大爱电视台“现代新素派”、中视“快乐活网”之现场瑜伽教学老师，曾在英国伦敦Ball Room Dancing学院、法国ECOLE学院进修，曾任香港美仪选美大会评审，应聘东南亚Tanines Library演讲，新加坡电台、新明日报、光明日报、星洲日报、东方日报专访，Super台湾“与健康有约”、中广流行网“健康100分”专访，畅销书《第一次学瑜伽》《陪宝贝玩瑜伽》《年轻瑜伽》《活力瑜伽》作者。

<<美少女瑜伽>>

书籍目录

【推荐序】瑜伽之美，内外应兼修【自序】瑜伽给你水蜜桃般的好气色练瑜伽必备常识暖身&伸展篇
头颈暖身伸展式手腕暖身伸展式手部暖身伸展式手肘暖身伸展式肩膀暖身伸展式上半身及腰背暖身伸
展式下半身及腰臀暖身伸展式下半身及腰、髋关节膝踝暖身伸展式全身暖身及伸展式腿筋暖身及伸展
式亭亭玉立篇大字平衡式仰蝶式基本三角式弹指神功 合谷穴 曲池穴 三阴交后弯式顶天立地式双手交
叉上举式全身伸展式椰子式高跟鞋式云雀式风箱式后视式纸鸢基本式蝗虫式摇船式扶椅后抬腿式美臂
式手臂回旋式鹭鸟坐姿抬腿变化式(一)抬腿变化式(二)双脚交叉式鹭鸶式鹤式脚尖直立式美人鱼变化
式犬式瑜伽身印式大拜式五官保健篇小白兔式舞王姿式半轮式椅上顶立式顶立式五指神功第一式五指
神功第二式弹指神功 上星穴 百会穴狮子式简易犁锄式眼筋及眼球运动式颈部伸展式弹指神功 睛明穴
攒竹穴搅舌式上下叩齿式牙龈轻敲式扭转式美人鱼式弹指神功 听宫穴 迎香穴 按摩鼻侧印堂穴耳朵保
健按摩式掩耳颈部前弯后仰式美丽小锦囊如何穿出美而挺如何塑出浑圆俏臀手机磁场小测试健康果蔬
汁、养生茶瑜伽运动辅助用具介绍

<<美少女瑜伽>>

章节摘录

书摘在练习瑜伽之前记得一定要先做暖身动作哦!就好像车子在出发前要先热一下车引擎,这样机件才不会受损。

其实做任何运动也都一样,因为暖身动作不但可柔软到全身每个部位、关节,还可放松身体,伸展四肢,活络全身的气血循环,并且为接下来的瑜伽动作做好最佳准备。

暖身瑜伽及伸展瑜伽还可预防拉伤或扭伤等运动伤害。

如果利用下课十分钟来练习,可以伸展筋骨柔软身心,能让你上课时精神百倍!想拥有灵活窈窕的身段,每天十分钟健康又轻松。

当你跨出这练习瑜伽的一小步,将是往后健康美丽的一大步!P9插图

<<美少女瑜伽>>

编辑推荐

一本专属于美少女的瑜伽书，提供让少女们从头到脚变美的秘方。
柔软的瑜伽可以帮我们轻松度过青春期，既平衡身心又拥有漂亮曲线。

<<美少女瑜伽>>

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>