

<<美容瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美容瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506447935

10位ISBN编号：7506447932

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：71

字数：50000

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>

## <<美容瑜伽>>

### 内容概要

本书介绍了通过瑜伽的体位练习及饮食等达到美容的效果，并按肌肤的一些常见问题来分类，详述了解决这些问题的有效瑜伽方法。

本书内容科学，针对性强，逻辑清楚，每个动作都配有著名瑜伽教练实拍的精美图片，美观实用，简单易学，是爱美、爱健康人士美容的理想选择。

<<美容瑜伽>>

作者简介

王媛，中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者“全国十佳瑜伽明星教练”之一“特殊贡献奖”获得者 被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”从事瑜伽教学近8年；长期担任多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾、专栏作者及培训导师。

1998年获“全国一级健美教练”称号 2000年开始在中国北

<<美容瑜伽>>

书籍目录

达人推荐 传播瑜伽文化的使者Part 1 美人课前必读 全世界的瑜伽风潮 困扰美人的6大肌肤问题 用瑜伽拯救肌肤 有助于美容的瑜伽道具和物品 Q&A带你走出瑜伽迷思Part 2 瑜美人就是这样“炼”成的 调节荷尔蒙 跪式仰天 坐式伸展 金刚坐式 活络气血 大山式 铲式 调节经期不适 卧龟式 蝗虫式 跳水式 卵巢保养 纽扣式 蝴蝶变形式 蛇击式 缓解女性虚冷 弹跳变化三式 祛痘 单腿犁式 倒三角式 排毒 摇摆式 三角式 嫩肤美白 扣兔式 鼓吸美容法 活肤 仰卧脊柱扭转 骆驼式 抗皱 战士前屈式 狮子式 消除脸部水肿 卧角式 缓解眼部疲劳 乌龙戏珠 烛光法 乌发 钟表摇摆式 倒V字式 亮颜 冥想 呼吸 喉呼吸Part 3 特别推荐 最佳套路组合, 让女人永远美下去 拜日式 头向下美容养颜法 浴室美肤热瑜伽 踮脚功 简易风吹树 简易桥式 腿交叉式瑜美人的元气有机餐食

## &lt;&lt;美容瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 美人课前必读 全世界的瑜伽风潮 近年来，颇具健身功效的瑜伽人气见长，风靡全世界。

国内外的健身俱乐部纷纷开设瑜伽课程，甚至出现了专门研究与教授瑜伽的机构。

瑜伽人的队伍也日益发展壮大。

在美国，有几千万人在练习瑜伽。

在中国，练习瑜伽的人数也正以惊人的速度增加着。

很多社会名流、政坛要员、影视明星、体育明星、职场精英乃至皇室贵族都是它的忠实FANs。

而在全球范围内极具知名度的传播媒介——美国《时代》杂志在2001年更是以瑜伽为封面，大篇幅介绍席卷全美大陆的瑜伽健康风潮。

古老而时尚的瑜伽之所以被众多的明星所推崇，无外乎是他们被瑜伽的健身、减肥、美容、减压等功效深深地吸引了。

练习瑜伽让明星们受益匪浅。

好莱坞的很多超级明星都勤练瑜伽保持青春不老，如梅格·瑞恩、茱莉娅·罗伯茨、伊莉莎白·赫利、妮可·基德曼、格温妮丝·帕尔特洛及影后瑞妮·齐维格等都是瑜伽爱好者。

她们认为瑜伽能达到减轻自身压力的效果。

而美国乐坛大姐大麦当娜、帅气的瑞奇·马丁、NBA灰狼队最有价值球员贾奈特等人也是瑜伽的信奉者。

名模克里斯蒂还以自己的心得为范本，出版了瑜伽著作《生活瑜伽》。

不仅是国外的明星对瑜伽痴迷，国内的众多明星也纷纷加入瑜伽的修习队伍，如港台明星钟丽缇、MaggieQ、莫文蔚，蔡依林等人都是瑜伽练习者，武打明星杨丽菁则更是以瑜伽作为康复手段，而内地男明星陈坤早在毕业前一年就已经开始练习瑜伽了。

.....

## &lt;&lt;美容瑜伽&gt;&gt;

## 编辑推荐

中国最美的瑜伽师王媛。  
携手著名时尚摄影师，杨志杰。  
联袂打造·倾力推出。  
天地心韵瑜美人系列。

王媛首部个人专著，精彩BOOK+赠送VCD，美丽登场·超值享受，明星教练给你当私教，在家系统学习最正宗的瑜伽，天天享受。

首度公开美女瑜伽的私家美容秘籍，解密瑜伽“帝”“后”功的美容原理。

“天地心韵瑜美人”的编创出版工作终于接近尾声，在半年多的合作中，王媛和她的“慢”团队经常让我们爱不释手又忍无可忍：她们津津有味地吃素，慢条斯理地解答编辑的问题，降温时准会提醒你喝姜茶，谈起印度眼睛就发亮，在喧闹的片场安静地打坐，为穿好一件印度纱丽能慢慢研究一小时；讨论提纲时我们着急上火她们悠哉游哉却又贴心地为你沏上一杯茶；对待所有的事情都慢半拍而又一丝不苟：体质、体能和体型都比同龄人好很多……半年里，我最喜欢跟王媛学做拜日式，更喜欢听她讲解“拜日式，讲究向天拜，向地拜，讲究心底里真正的虔诚和谦卑，现代人的心都太骄傲而自恋，拜日式让我们……”天佑王媛，给了她非常强势的美艳外形，以及作为一个优秀瑜伽导师所需要的灵性和秉赋；但深层接触后，你会发现这个有着天后气质的女孩其实感性、本真，无论为人还是做事都有着令人感动的谦卑和坚执。

祝福王媛，感谢王媛和她的“慢”团队，为我们的合作举杯！

更祝愿读者朋友能享受瑜伽，享受慢生活…… ——耿潇男（本书策划人） 全新美容理念，帮你省下保养品，打造陶瓷美肌的运动新风潮。

精彩抢先看：6大肌肤问题轻松搞定，皱纹、斑斑、痘痘不再来；29个基本瑜伽体位，全面打造内外兼修的瑜美人；2套最佳体位组合，让女人永远美下去；4个浴室美肤瑜伽，让你由内而外地改善肤质；12道元气有机餐食，让你拥有完美无暇的水嫩肌肤。

王媛中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者，“全国十佳瑜伽明星教练”之一，“特殊贡献奖”获得者，被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”。

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>