

## <<女人专属瑜伽修习计划>>

### 图书基本信息

书名：<<女人专属瑜伽修习计划>>

13位ISBN编号：9787506457651

10位ISBN编号：7506457652

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织

作者：杨杏

页数：94

字数：89000

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>

## <<女人专属瑜伽修习计划>>

### 内容概要

让瑜伽帮你解决皮肤粗糙、肌肉松弛、黯淡无光、脱发、斑斑点点与皱纹…… 让瑜伽成为青春活力的源泉，让瑜伽成就你的魅力。

## <<女人专属瑜伽修习计划>>

### 作者简介

杨杏，天悦国际瑜伽资深导师、国家特级瑜伽健身教练。

国际瑜伽教学研究组成员，参与多项特色课程的开发与编排。

曾师从著名瑜伽大师Arjun，在传统瑜伽的呼吸法、体式、冥想、清洁法、瑜伽理疗、女性保养等领域均有独到见解。

精通哈他瑜伽、流瑜伽、高温瑜伽

## <<女人专属瑜伽修习计划>>

### 书籍目录

PART 1 与瑜伽结缘,成就脱俗魅力 一、身心灵结合,你会感觉更和谐 二、瑜伽开练关键词 1. 场地 2.时间 3.服饰 4.器物 5.呼吸 6.注意 7.意识PART 2 瑜伽心灵减压篇 一、清理经络调息 二、喉呼吸 三、背部伸展减压 四、脊柱扭动式 五、海鸥式——收获平衡 六、婴儿式PART 3 瑜伽排毒养颜篇 一、左侧鼻孔调息 二、腹部按摩功 三、顶峰式 四、磨豆功 五、眼睛蛇转动式 六、放气式 七、炮弹式PART 4 瑜伽纤体篇 一、右侧鼻孔调息 二、美颈练习 三、手臂体展式 四、简易拱背式 五、三角式 六、弓式 七、蹬自行车式PART 5 女人专属生理调节瑜伽 一、猫式 二、花环式 三、骆驼式 四、眼镜蛇式 五、犁式 六、束角式 七、轮式PART 6 美容瑜伽 一、美化面部肌肤的练习 二、狮子式 三、头倒立 四、双角式PART 7 头部瑜伽 一、叩首式 二、鱼式PART 8 生活中随时可进行的瑜伽 一、15分钟瑜伽 1.呼吸冥想 2.扩胸呼吸 3.扭转动作 4.伸展动作 5.后仰动作 6.屈身动作 7.平衡动作 二、办公室久坐族对症瑜伽 1.椅上压头式 2.椅上肩背式 3.椅上松脊式 4.椅上抬腿式 三、失眠族瑜伽 1.蜂鸣式调息 2.烛光冥想

## <<女人专属瑜伽修习计划>>

### 章节摘录

插图：PART1与瑜伽结缘，成就脱俗魅力一、身心灵结合，你会感觉更和谐瑜伽，按《现代汉语词典》的释义，是“结合”的意思。

人是身体、心理、灵性三位一体的结合，我们看得见的是自己的身体，体会得到的是自己的内心，需要去感悟的是灵性——即所谓“修行”——这是在最权威的工具书中也不避讳的用语。

需要强调的是，尽管瑜伽意味着修行，尽管它与印度的古代文明和宗教存在历史渊源，但它却不是宗教，也拒绝打着瑜伽的幌子去进行一些欺骗性的活动。

瑜伽的真正魅力在于，它对人的身、心、灵带来的改善你能真切地体会到，不需要粉饰，不需要蒙蔽。

走近它并坚持下去，你就能由衷地体会到多方面的益处。

女人不一定练瑜伽，但练瑜伽的女人肯定会对生活多一分理解。

瑜伽开练关键词1.场地优雅，空气流通、清新，安静的场所均可，比如一个让你能完全伸展的宽敞房间里。

也可以走到户外练瑜伽，比如花园、草地、树林等地方，感受一下在美丽大自然中的放松。

怡人的环境更有利于身体的放松。

2.时间练习瑜伽的时间宜在早上或晚上，早上，除了空气清新，还可以为一整天的活动打好坚实的基础，让你一天精力充沛。

晚上，可以消除一天的疾劳和紧张感，有助进入睡眠。

## <<女人专属瑜伽修习计划>>

### 编辑推荐

《女人专属瑜伽修习计划》是瑜伽轻松学系列之一。  
瑜伽体位有成千上万种，没有必要全部学会，应该选择最适合你自己的专属练习。  
驱除烦扰，净化心境有效减重，塑造体形活化气色，美容养颜调节生理，促进平衡增进体质，内外兼收

<<女人专属瑜伽修习计划>>

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>