

<<瑜伽让你更美丽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽让你更美丽>>

13位ISBN编号：9787506461733

10位ISBN编号：7506461730

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：张梅

页数：174

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>

## <<瑜伽让你更美丽>>

### 内容概要

瑜伽是古老而时尚、神秘而科学的身心修习法。

瑜伽并非只是流行或时髦的健身运动这么简单，它集哲学、科学和艺术于一身。

张梅老师亲力亲为，制定了科学、简单、有效的瑜伽术。

跟随她习练，不仅可以拥有迷人的体态，更会收获健康、愉悦的身心。

因瑜伽而美丽，唤醒体内潜能，发现属于你的美丽，美丽的身体，纯净的心灵。

<<瑜伽让你更美丽>>

作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人

张梅瑜伽讲师团首席导师

《健与美》瑜伽体式解析专栏作者

搜狐公司健康管理顾问

多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人

中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委

## &lt;&lt;瑜伽让你更美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 多项目标齐头并进才是真美丽 面孔 皮肤 体重 曲线 气质Part 2 销脸诞生记——瑜伽美容教室  
瑜伽准备功 挑一处安静的处所 选择一个恰当的时间 舒适的着装 大自然的音乐 其他物品 最大化  
锻炼面部肌肉，练就表情生动的小脸 嘴巴“吹气球”，消除法令纹 “飞吻”天花板，嘴唇更丰满  
提拉眉毛，减少抬头纹 腮部收放，促进血液循环 防止面部下垂 防止眼尾细纹 Tips 拥有好气  
色 狮子第二式 顶峰式 三角伸展式 如何提高睡眠质量 Tips 靓眼瑜伽 让眼睛更有神采的眼球操  
烛光冥想Part 3 全身曲线塑造，瑜伽让你从头到脚 瑜伽美颈攻略 颈椎保健操 坐姿山式 眼镜蛇扭  
转式 简易扭脊式 猫伸展式 颈部肌肤的保养方法 怎样解决颈部皱纹 瑜伽丰胸教室 门闩式 牛面  
式 蛇王式 蛇击式 后屈式 单腿鸽王式 炮弹式 Tips 瑜伽纤腰教室 侧角伸展变式 鸟王式 弓  
式 天鹅式 腰转动式 猫式 Tips 塑造翘臀 幻椅式 前屈伸展式 战士三式 蝗虫式 毗湿奴式  
Tips 瑜伽瘦腿攻略 腿旋转 单腿及头式 站立抱膝式 Tips 下犬式 趾尖式 告别“小腹婆” 上抬  
腿式 船式 骆驼式 卧英雄式 分腿磨豆功 收腹收束法 TipsPart 4 食欲抑制与减肥 莲花式 鸽子式  
腹式呼吸 冥想与减肥 TipsPart 5 让你拥有好气质 树式 摩天式 犁式 站立拉弓式 美人吹笛式Part 6 美  
丽宝典 身体无毒，容颜更美丽 多吃碱性食物 碱性浴疗法 强力按摩法 身心放松，集聚能量 皮肤  
的生理节奏和保养 皮肤的朋友和敌人 食物是最好的美容师 美人必读营养事典

## <<瑜伽让你更美丽>>

### 章节摘录

插图：贴心提示椎间盘突出、膝盖损伤或背部损伤者请勿练习此式。

动作步骤（1）坐在地上，双腿向前伸直并拢，两手放在臀部两侧略靠后的地上，两手指尖向外。脊背挺直，眼睛平视前方。

（2）抬右臂，将右手放在左腿大腿外侧根部的地上。

弯曲左膝，左脚跨过右膝放至右大腿外侧。

左脚脚掌平放在地上，脚趾向前。

吸气，上身向左扭转，同时头向左转，眼睛向后看。

此时头顶、脊椎、尾骨在一条直线上，肩膀持平。

保持自然呼吸，坚持30秒左右。

呼气，从腰椎开始，胸椎、颈椎、头部依次转回。

伸直左腿，恢复自然坐姿，换另一侧练习。

功效展示伸展、锻炼脊柱和颈椎，改善颈椎僵硬不灵便，且效果温和扭动幅度适中。

可以在看电视的时候将腿放在长沙发上做。

<<瑜伽让你更美丽>>

编辑推荐

《瑜伽让你更美丽》：倾情奉献，中国人的瑜伽！

<<瑜伽让你更美丽>>

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>