

<<经络.排毒纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<经络.排毒纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506475358

10位ISBN编号：7506475359

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织

作者：矫林江//丹丹

页数：166

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>

## <<经络.排毒纤体瑜伽>>

### 内容概要

你想要拥有完美身材，做一个解救自己的女神！

99%的肥胖都可以通过简单的方法解决。

这本《经络·排毒纤体瑜伽(附光盘)》由矫林江和丹丹著，经络排毒纤体瑜伽是东方传统经络学、东方按摩医学和印度瑜伽体位法的完美结合。

这种内外兼施的舒缓运动，通过独特的伸展、扭动、弯曲和拉伸动作，利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，有效地对各个穴位进行刺激和按摩，从而调整内分泌、改善淋巴和血液循环，提高身体的新陈代谢，打通全身经络，调节人体五脏六腑，以产生自然疗效，最终达到自然变瘦的目的，养成小复胖体质。

《经络·排毒纤体瑜伽(附光盘)》适合瑜伽练习者阅读。

## <<经络.排毒纤体瑜伽>>

### 作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜玛拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

丹丹 中国瑜伽行业协会高级教练

丹丹教练被众多瑜伽Fans赞为；“面如桃花，气若幽兰”“人淡如菊，我见忧怜”“散发沁人心脾的古典韵致”……她从小喜欢音乐和舞蹈。

练习瑜伽8年，教学经验丰富。

多次参与北京电视台健身节目及时尚图书的动作展示与指导。

2007年被中国瑜伽行业协会保送印度温达文瑜伽学院深造，系统地学习了印度传统瑜伽。

先后师从TAKA大师和M.SHAHEEN导师，学习高温瑜伽、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽。

瑜伽让她谱写美丽不老传奇，多年保持少女风姿，百万网友封她为“瑜伽美容女王”“最具气质玉女瑜伽教练”。

## <<经络.排毒纤体瑜伽>>

### 书籍目录

#### Chapter 01 纤瘦无毒美人，经络瑜伽“制造”

- 一、搞清楚，是什么让你发胖
- 二、天啊！

#### 生活中无处处不在的毒素

- 三、了解身体的八大排毒器官
- 四、为什么瑜伽能排毒瘦身
- 五、经络与瑜伽，东方医学和印度瑜伽学的完美结合
- 六、美人须知，人体经络大解密

#### Chapter 02 学会瑜伽的呼吸和调息，是瘦身的关键

- 一、重塑腰背部曲线——胸式呼吸法
- 二、会呼吸就能全身瘦——腹式呼吸法
- 三、全而加速新陈代谢——完全式呼吸法
- 四、排毒瘦身二重奏——清理经络调息
- 五、“无龄”美人加油站——展臂调息法
- 六、减压养颜进行时——风箱调息

#### Chapter 03 经络瑜伽33式，超强排毒瘦一身

- 一、按摩颈部穴位，打造传说中的天鹅美颈
- 二、淋巴排毒，美人不能没有滑溜溜的柔美香肩
- 三、排毒按摩，纤纤玉臂宠爱清凉无袖衫
- 四、乳腺畅通无毒，酥胸无惧地心引力
- 五、疏通背部经络，你就是回头率百分百的“背影杀手”
- 六、清除小腹内的毒素，才能拥有风摆杨柳的细腰
- 七、打造流畅诱人电臀，成就凹凸有致“S”形曲线
- 八、排毒、消水肿、远离静脉曲张，3D美腿闪现健康光泽
- 九、曲线比体重更重要，全身排毒塑形没商量

#### Chapter 04 5分钟面部排毒瑜伽，自我改造变小脸美人

- 一、排毒塑脸瑜伽——日韩当红明星们上镜的秘密
- 二、一起来做超简单的排毒塑脸瑜伽
- 三、对瘦脸、抗衰有奇效的经络穴位疗法
- 四、DIY星级瘦脸面膜
- 五、用草本茶喝出精致小脸

#### Chapter 05 动起来，优化六大排毒器官

- 一、水灵女人的美丽秘籍——肺脏排毒
- 二、到老也是黄脸婆的绝缘体——肝脏排毒
- 三、让皱纹的脚步放慢十年——肾脏排毒
- 四、无毒美人的养生之本——肠胃排毒
- 五、窈窕淑女的素颜秘密——淋巴系统排毒
- 六、无龄美人的不老传奇——皮肤排毒

#### Chapter 06 瑜美人，减压排毒更健康

- 一、快速消除疲劳伸展式
- 二、谢绝焦虑伸展式
- 三、赶走头痛伸展式
- 四、安然入眠伸展式
- 五、瑜伽美人的元素生活秘籍

#### 附录：【你到底有多少“毒”？】

<<经络.排毒纤体瑜伽>>

】身体自测

## <<经络.排毒纤体瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：“试遍了市面上所有的减肥方法为什么还是瘦不下来？

不论是白天还是夜晚，已经吃得够少了，体重为什么还是居高不下？

脸上难缠的痘痘和枯燥暗黄的皮肤让人每一天都心情沮丧！

为什么镜子里的我比实际年龄看上去衰老了十几岁？

”熟悉吧，这样的独白是不是也正好说中了你的心声？

无须怀疑，这些正是千千万万“毒女”们都正在经历的痛苦过程。

而造成这些情况的原因其实只有一个，那就是你“太毒了”！

什么是毒素？

一直以来对于毒素的解释都众说纷纭，基本上毒素的概念有广义和狭义之分。

从广义来说，各种对身体的细胞、组织、器官有损害的物质都可以称之为“毒素”。

狭义地说，对人体有害的毒素主要有重金属、微生物感染、过剩的蛋白质和没有及时排出体外的宿便这四大类。

简单来说，也就是来自外在环境中的细菌、病毒、压力和污染等种种对人体有害的物质，以及人体自身在进行新陈代谢中产生的、没有被人体及时排出的废物都称之为“毒素”。

人类每天正常进食之后都需要经过新陈代谢的作用将食物中的营养成分利用或分解成为垃圾，部分吸收的养分可以帮助我们生存下去，但是在利用养分的过程中不可避免地会产生一些垃圾、废物等我们不需要的代谢物，而这些代谢物过分囤积之后就会刺激细胞、组织、器官产生不良反应，也就是人们在生活中最常提及的“毒素”，女人们最痛恨的“眼中钉，肉中刺”。

一旦人体的新陈代谢受到了干扰，代谢力自然是一落千丈，再加上毒素让神经系统和内脏器官机能产生障碍，酵素作用引发的水肿和便秘，让瘦身减肥变得是比登天还难！

所有人都知道，肥胖的身躯不但严重地影响外貌，让肥胖者丧失自信心，还会诱导一些相关的心理疾病。

最可怕的是肥胖更是威胁健康的第一杀手！

严重肥胖者极易罹患糖尿病、脑中风、脂肪肝、高血压、高血脂等常见的现代病！

<<经络.排毒纤体瑜伽>>

编辑推荐

<<经络.排毒纤体瑜伽>>

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>