

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

13位ISBN编号：9787506478526

10位ISBN编号：7506478528

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

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>

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

内容概要

《瑜伽瘦身美容分步图解》围绕瑜伽瘦身这一主题详尽阐述，不仅让您满意地瘦下来，而且还要瘦得有型。

从瑜伽呼吸法到瑜伽的正念与冥想，从最基础的瑜伽暖身动作到高难度的瑜伽瘦身体式，从针对不同人群的瘦身瑜伽到7日瑜伽瘦身计划.....

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

书籍目录

专题1 认识身体各个部位
专题2 认识自己的肌肉
专题3 身、心、灵全面扫描检测
第一章 古老神秘而时尚的瑜伽
全面系统地了解瑜伽
瑜伽词意解释
瑜伽的起源
瑜伽的功效
瑜伽与其他运动的区别
适宜练习瑜伽的族群
瑜伽的八支分法，
第一支：持戒(Yama)
第二支：精进 (Niyama)
第三支：调身(Asana)
第四支：调息(Pranayama)
第五支：摄心(Pratyahara)
第六支：凝神(Dharana)
第七支：冥想(Dhyana)
第八支：三摩地(Samadhi)
瑜伽七轮具体指什么
瑜伽体位法，
瑜伽体位法的由来
瑜伽体位法与健康的关系
瑜伽呼吸法 (瑜伽调息法)
腹式呼吸法
胸式呼吸法
肩式呼吸法
瑜伽式呼吸法
清理经络调息法
喉式调息法
风箱调息法
清凉调息法
蜜蜂调息法
瑜伽中的正念与冥想
正念是什么
冥想是什么
如何进行冥想
瑜伽的7种基本坐姿
莲花坐
简易坐
半莲花坐
至善坐
英雄坐
吉祥坐
悉达斯瓦鲁普坐

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

瑜伽手印有哪些

禅那手印

智慧手印

开放手印

秦手印，

双手台十手印

专题1关于瑜伽的5大常见疑问

专题2瑜伽塑身新理念

专题3瑜伽的名人粉丝有哪些

第二章 瑜伽入门必知

做好瑜伽前的准备工作

正确搭配服饰

你的装备是否齐全

瑜伽前的必知事宜

瑜伽初学者不得不知的6大要点

最好先跟专业教练入门学习

做瑜伽前先暖身

练习瑜伽要慢慢开始

注意控制呼吸

体会内心感受

不要忘记放松

练习瑜伽的5大注意事项

让自己完全解除束缚

饭后3~4小时内不宜练习

不要勉强自己

不要太在乎动作是否完美

请避开这些食物

瑜伽练习中容易犯的10大错误姿势

膝关节超过脚尖，

头颈与脊柱没成直线

背部没有挺直

肩部耸起来了

脊柱弯曲了

双臂和肩没成直线

膝关节向前歪出

髋关节离开地面了

臀部向后翘起了

外八字脚站立

瑜伽的暖身运动有哪些

颈部

手指

手腕

第三章 排毒是美容瘦身的第一步

第四章 享“瘦”美丽瑜伽术

第五章 练习瑜伽给你从内而外的美

第六章 不同族类达人的美容瘦身瑜伽

第七章 瑜伽与生活息息相关

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

第八章 美容瘦身7日瑜伽计划

第九章 瑜伽生活与饮食

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

章节摘录

版权页：插图：

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

编辑推荐

《瑜伽瘦身美容分步图解》：从简单的瘦身瑜伽体式入手、让您从瑜伽中练出美丽，轻松“享瘦”、不仅要瘦下来，还要瘦得有型。
瑜伽初级入门必稳中有降，排毒是美容瘦身的第一步，享“瘦”美丽瑜伽术，瑜伽生活与饮食，不同“族类”人群的美容瘦身瑜伽，生活中的活学活用瑜伽，美容瘦身7日瑜伽计划。

<<瑜伽瘦身美容分步图解>>

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>