

<<瑜伽减肥零难度分步详解>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽减肥零难度分步详解>>

13位ISBN编号：9787506481618

10位ISBN编号：7506481618

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：190

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>

## <<瑜伽减肥零难度分步详解>>

### 内容概要

《瑜伽减肥零难度分步详解》特点：美体、瘦身、健康、时尚，瑜伽减肥、美丽人生。全方位瑜伽减肥体位大全，让你从头瘦到脚，可以随时随地进行瑜伽练习，让美丽如影随行，最科学的减肥试塑出女性玲珑完美曲线。

## <<瑜伽减肥零难度分步详解>>

### 作者简介

王媛，中国著名瑜伽教练印度瑜伽文化传播者，全国十佳瑜伽明星教练之一，被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”，从事瑜伽教学11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。

## <<瑜伽减肥零难度分步详解>>

### 书籍目录

#### PART 1 走近瑜伽，了解瑜伽

走进神秘的瑜伽世界

何为瑜伽

瑜伽的功效

与其他运动的区别

适宜练习的族群

瑜伽的派别

瑜伽气轮

瑜伽呼吸法

什么是瑜伽呼吸法

练习呼吸前的准备

练习呼吸时的注意事项

呼呼法举要

冥想

什么是冥想

冥想前的准备工作

练习冥想时的注意事项

冥想的分类

瑜伽体位法

瑜伽体位法的由来

瑜伽体位法与健康的关系

瑜伽的7种基本坐姿

莲花坐

简易坐

半莲花坐

至善坐

悉达斯瓦鲁普坐

英雄冥想姿势

吉祥坐

初学者必读

八门前选对教练很重要

了解瑜伽练习中常见的错误姿势

做好练瑜伽前的准备工作

做好心理准备

选择恰当的练习场所

确定规律的练习时间

备齐瑜伽辅助工具

练习瑜伽的注意事项

单独练习时要做好防护措施

练习前要进行热身运动

要根据身体情况选择瑜伽动作

不要强迫自己做某个体位法

忌穿紧身的服饰

瑜伽减肥更有效

有氧运动消耗热量

## <<瑜伽减肥零难度分步详解>>

伸展运动减去赘肉  
特殊呼吸燃烧热量  
冥想消耗脂肪  
塑造不易发胖的体质  
持续练习, 塑造完美线条

### PART 2 健康美丽瑜伽术

日常保健瑜伽姿势  
健脑瑜伽术——手臂伸展式  
强胸瑜伽术——孔雀式  
健肺瑜伽术——卧英雄式  
强肾瑜伽术——蝎子式  
健腹瑜伽术——拜日式初级  
预防驼背瑜伽术——坐角式  
强肝瑜伽术——倒箭式  
提高性功能——蹬自行车式  
键腿瑜伽术——神猴哈努曼式  
保养前列腺——轮式变式  
健膝瑜伽术——战士第一式  
活化肩颈瑜伽术——三角转动伸展式  
提高免疫力——高级拜日式  
排出毒素、净化血液——卧角式  
子宫卵巢保养——增延脊椎伸展式  
孕妇保健——大契合法  
产后调理瑜伽术——蛇击式  
经期保健术——半莲花脊椎扭动式  
瑜伽姿势消除亚健康  
消除口臭瑜伽术——双腿背部伸展式  
缓解疲劳瑜伽术——大旋转式  
消除耳鸣瑜伽术-母胎契合法  
赶走面容憔悴瑜伽术——放气式  
防止脱发、白发瑜伽术——头倒立式  
防治便秘瑜伽术——罐头开启和炮弹式  
消除女性虚冷瑜伽术——脊柱扭动式  
让你获得好精神的瑜伽术  
缓解压力瑜伽术——小狗式  
培养自信瑜伽术——狗望月式  
消除忧郁瑜伽术——龟式

### PART 3 瑜伽减肥更健康

瑜伽减肥让你从头瘦到脚  
瘦脸计划  
铲斗式  
叩首式  
花环式  
肩倒立式

.....

### PART 4 自然健康的瑜伽生活



## <<瑜伽减肥零难度分步详解>>

### 章节摘录

版权页：插图：瑜伽中常以休息术来放松身心，使大脑、心脏、自律神经系统和肢体得到深度的休息，令身体获得能量恢复活力。

瑜伽中的放松姿势一般包括摊尸式、侧卧的鱼戏式、婴儿式和俯卧式，其中摊尸式是最常用也是深受人们的喜爱的放松姿势。

当然，瑜伽放松的姿势不止这几种，每一个瑜伽体位都有相应的放松方法。

只是下列出的几种放松姿势最常用，可以作为在练习体位法后最后的放松姿势上，或者作为体位法与体位法之间的放松姿势。

练习完瑜伽体位法后，做10分钟的放松练习，可有效放松肌肉，舒缓情绪，使瑜伽练习更有效。

在晚上睡觉之前的练习效果更佳，练习时间可尽量延长，然后以放松的姿势进入睡眠。

这样，睡眠质量会因此而得到改善。

即使睡眠时间不长，早晨醒来也会非常清醒，神采奕奕。

## <<瑜伽减肥零难度分步详解>>

### 编辑推荐

《瑜伽减肥零难度分步详解》严格遵循人体生理原理和规律的瑜伽减肥方案，系统、全面的瑜伽饮食方案全记录。

分享印度的千年美体智慧，健康减肥的新思维！



<<瑜伽减肥零难度分步详解>>

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>