

<<纤体·气质美人瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<纤体·气质美人瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506483988

10位ISBN编号：750648398X

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：曲影

页数：144

字数：119000

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>

<<纤体·气质美人瑜伽>>

内容概要

“纤体?气质美人瑜伽”的概念是曲影在传统瑜伽和时尚生活当中，成功挖掘的一种女人魅力修炼术。在本书当中，曲影从源头上阐释了瑜伽纤体塑形、提升气质的原理，为读者呈现了许多融合纤体塑形及提升气质的瑜伽体式，让读者在练习的过程中拉长脖颈、抬头挺胸、纤腰减腹、提臀美腿，修炼完美身姿，更加高贵大方。

同时，曲影还以通俗易懂的方式，将瑜伽的文化内涵融入到平时的生活当中，让读者的心灵得到充沛的营养。

本书更创造性地涵盖了形体、礼仪等精髓内容，可以堪称女人一生必需的经典之作。

<<纤体·气质美人瑜伽>>

作者简介

曲影

2001年，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“国家级健身指导”称号。

2002年，于香港研修Bickram yoga (高温瑜伽) 体系，并考取“澳洲体适能学院国际瑜伽导师”认证。

2003年，留学印度，在Pamarth Nicktan 瑜伽进修中心系统学习了B.K.S Iyengar yoga (艾扬格瑜伽) 体系。

2004年，创立中国“瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行《曲影生活馆》系列丛书和音像制品十余种，其中《7日速效瘦身瑜伽》连续再版5年，2004~2006年，连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。

而这四年间，亲自教授的学生逾万人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。

2005年，创立深圳普梵思诺瑜伽中心，任董事长及CEO。

普梵思诺先后获得Asia yoga teacher alliance (AYTA, 亚洲瑜伽导师联盟)，International Yoga Finance (IYF, 国际瑜伽联盟) 和 Europe Yoga Alliance (E.Y.A, 欧洲瑜伽联合会) 三大国际培训资质认证。

2005年，担任IYF (国际瑜伽联盟) 亚洲区秘书长，负责在中国地区的瑜伽导师培训和认证。

2006年，普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200hours和500hours 导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。

2007年，以中国瑜伽行业代表身份，参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。

同年，亲自带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版，在广东省版权局获得版权注册。

2008年，普梵思诺瑜伽中心在深圳地区发展为覆盖罗湖区、福田区、南山区的连锁瑜伽中心，是广东省规模最大、知名度最高的连锁休闲健身会所。

2009年，普梵思诺瑜伽中心发展了五年时间，旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家，分别为广东深圳4家，吉林长春2家，广东惠阳、广西南宁、山西晋城、浙江杭州各1家。

吸纳会员上万名，具有行业领先的品牌形象和影响力。

并在深圳设立培训总部及两个教学基地，是中国唯一获得国际上三大权威机构认证的瑜伽教练培训基地。

为行业内培养输送了2000余名合格的瑜伽老师。

2010年，成立美国公司“Tzen body & soul consulting CO, INC.

”，并任董事长。

坦镇身心灵教育机构，将负责将更多身心灵领域的培训课题引入中国，增进国际交流。

<<纤体·气质美人瑜伽>>

书籍目录

第一章：练出好身段

第二章：养生美体——瑜伽减肥

1.肥胖的起因

2.身体脂肪百分比等级标准

3.瑜伽减肥食谱

第三章：瑜伽断食

1.心理功效、生理功效

2.如何断食

3.断食的警告

4.结束断食

5.习惯了断食，我们会发现它给我们的脏器和精神带来的许多益处

6.断食进行时的注意要点

7.断食后的复食尤其重要

第四章：瑜伽减肥的原理

1.瑜伽的人体图

2.充满生机的呼吸

3.消除饥饿感——清凉调息法

4.瑜伽呼吸方式的减肥原理：

5.缓慢的有氧运动

6.完全的放松休息

第五章：拜日式连续动作

第六章：减肥塑身

第七章：每天必做的九个纤体瑜伽动作

第八章：曲影信箱

<<纤体·气质美人瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：四、瑜伽呼吸+冥想，做一朵在静中享“瘦”的空谷幽兰 Yoga Meditation 古人咏兰：清芬开得谁胜似？

君栖幽谷香自来。

兰花纤细绝美，又时常被人誉为高雅的象征，拥有空谷幽兰般的气质几乎是每一个女人的梦想。

而瑜伽的灵魂——呼吸和冥想，就可以帮助我们养成空谷幽兰般的美。

1.从瑜伽呼吸开始变瘦 除了进食，呼吸也是我们与外界进行能量交换的途径。

而身处忙碌都市的我们，却极少有意识地去调节自己的呼吸，导致我们的呼吸短暂而急促，这就破坏了身体和外界的能量交换。

身体赖以生存的氧气吸入得过少或者质量太差，导致我们能量的消耗缓慢，脂肪更容易生成，而排出废气的过程也太过短暂，就使得废气在体内堆积，破坏身体细胞。

瑜伽所提倡的呼吸法一方面能够对大脑皮层和皮层下中枢、神经系统以及心血管系统起到良好的调节作用，使控制食欲的摄食中枢功能正常化，防止过度饮食；另一方面又能很好地按摩腹腔器官，实现其对内脏活动的自我调节，从而加强肠胃的蠕动以及增强胰脏功能——促进溶解脂肪的消化酵素分泌。

同时，深长的呼吸还可以使肌肉放松，加速全身血液循环，有利于脂肪分解；而呼吸过程必然会带动腹腔活动、增强腹肌，从而进一步去除腹壁脂肪。

2.从瑜伽冥想参透气质的真谛 瑜伽冥想是要帮助我们建立一种健康的意识，培养我们平静、专注的情绪状态。

冥想能够使我们精神放松、注意力集中，并且可以调节血压和副交感神经系统，进而减缓心跳和身体的耗氧速度，加速新陈代谢，从而使瘦身加速。

每天留给自己一定的时间冥想，您的气质也能得到升华。

让身体保持在舒适的姿势，感受全身的放松，整个人就像泡在暖暖的温泉中，所想之物尽是芙蓉烟水、桃李桑麻。

试想那些能让您的每个细胞都由衷微笑的美丽画面：或是金黄色的麦田上掠过一只白色的大鸟，再或是蔚蓝的湖面拂过几丝垂柳，又或者是山下人家炊烟袅袅、山外晴霞缱绻绵绵……即使身处闹市当中，您也可以找到属于自己的那一份愉悦和宁静。

当您的心灵卸去重负，一身轻松，整个人也就像一朵兰花一样纯洁而高雅了。

<<纤体·气质美人瑜伽>>

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>