

<<美容瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美容瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506484428

10位ISBN编号：7506484420

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：曲影

页数：130

字数：111000

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>

## &lt;&lt;美容瑜伽&gt;&gt;

## 前言

瑜美人 美人依旧自古以来，美人迟暮就是难以逆转的自然规律。

天生丽质有多幸运，美人迟暮就有多伤感。

然而，瞧瞧41岁的钟丽缇，仍然皮肤细腻宛若少女；46岁的刘嘉玲，依旧光彩亮丽神采飞扬；67岁的潘迎紫，用巧笑倩兮、美目盼兮来形容也不为过。

为什么她们都能“美人依旧”？

难道她们真是“天生丽质难自弃”？

当然不是。

岁月的刻刀是无情的，对谁都一样。

再美的女人也需要保养，不然，仍无法逃脱迟暮的悲剧。

因此，有许许多多的女性加入到了美容整形的行列中，拉皮除皱、光子嫩肤、激光美白、玻尿酸、肉毒素……轮番上阵，不仅前期投入了大量的成本，在手术过程中还要忍受着身体上的折磨。

更可怕的是，有些人在施打玻尿酸后会出现皮肤表面凹凸不平，而有的人在注射肉毒素后有紫癜、感觉减退、短期头痛、长时间偏头痛的症状，影响美观和健康，导致得不偿失的后果。

因此，我们需要一种更为健康、长久、有效的美容方法，那就是——瑜伽。

钟丽缇、刘嘉玲等都是不折不扣的瑜伽达人。

她们始终能保持着靓丽的容颜也有赖于瑜伽的恩赐。

钟丽缇坚持练习瑜伽长达10年。

瑜伽，已经成为了她们驻守青春的公开武器！

在练习瑜伽的过程中，身体能得到更多的氧气，肌肤就会有充分的养料；自律神经得到调整，皮肤就会健康光洁；血液循环畅通，细胞便更有活力；激素分泌更加充沛，面色就更为红润。

除此之外，瑜伽对卵巢的保养作用也不容小觑，卵巢决定着女人的衰老年龄，保养好卵巢也就相当于留守浓浓的女人味。

因此，瑜伽几乎诠释着世间最美的不老神话。

既然瑜伽有这么神奇的美容功效，在本书当中，我们就将一起来揭开瑜伽美容神话的面纱！

在第一章，本书为您详细解释了瑜伽美容的秘密，能使您了解到瑜伽的美丽呼吸法、健康饮食法以及锻炼身心的体位法，并做好瑜伽练习前的准备工作。

由于肌肤是身体的最佳反映，因此，在第二章，本书介绍了保养身体的各种体位法。

认真练习，就能够奠定美丽的基础，让健康的身体为肌肤提供活力，使您由内美到外。

精心为您奉献的保养秘方，您也一定不能错过哦！

在第三章，本书安排了针对面部美容的特定瑜伽练习，对您的美丽大业有着最直接的帮助。

如果您平时是一位不爱笑的冷美人，那么，您一定要进行第四章的练习，因为，微笑是女人最好的保养品。

第四章的体式特别针对于心灵的放松，能让爱笑的好心情装点您的美丽。

第五章是针对那些对自己有更高要求的女性而设计，能够帮助您在面部美容的同时，练就完美身材，成就完美女神的美梦。

通过本书的练习，您就再也不用去美容院忍受身心的折磨了。

无需折磨自己，也能够绽放出靓丽的光彩。

就让我们一起，摆脱“弹指一挥红颜老”的命运；让瑜伽，帮我们阻挡住岁月的风霜；让美丽，随着年龄而沉淀升华；而岁月，不再在我们身上留下痕迹。

## <<美容瑜伽>>

### 内容概要

由享有“不老容颜”美誉的曲影倾力打造的《美容瑜伽》，围绕女性一生当中最重要的美容问题，由内而外地分别设计了针对性强的瑜伽体式，能帮助您轻松高效地解决局部问题，同时美化整体，收获完美无瑕的美人脸。

书中提出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、微笑养颜”等理念，荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽美容的原理和瑜伽美容的方法，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道，《美容瑜伽》图片精美，文笔细腻，内容新颖、丰富，以图文并茂的形式为您展现了投入最少、见效最好的美容方法，值得一辈子珍爱和收藏。

## &lt;&lt;美容瑜伽&gt;&gt;

## 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。

<<美容瑜伽>>

书籍目录

揭开瑜伽美容的秘密 让你素颜也动人  
内因决定外貌 美丽容颜养于内  
粉雕玉琢 你也能速成明星的靓丽容颜  
心情左右容颜 微笑才是女人最好的保养品  
从头美到脚 完美女神养成班



<<美容瑜伽>>

编辑推荐

《美容瑜伽》编辑推荐：女性养颜、养生、养心的美丽之道，瑜伽，给您独到呵护！

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>