

<<纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535764959

10位ISBN编号：7535764959

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技

作者：王巍 编

页数：95

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;纤体瑜伽&gt;&gt;

## 内容概要

本书将着重在瑜伽的纤体塑形方面作详细介绍。

从表面上看，纤体瑜伽从功能性着眼。

追求的是减脂降重、排毒养生。

但从瑜伽本意来讲，减肥瘦身是修炼瑜伽过程中的收获，而并非最终追求的目标。

说到肥胖，最普遍的要数水肿型肥胖，不少女性因此而烦恼不堪。

原来，人体内的淋巴系统除了肩负免疫功能外，另一个主要作用是运送脂肪和水分。

当毒素积聚在体内使淋巴腺体闭塞，人体的脂肪便无法加快排出体外，导致身体表层聚积过多水分，影响体形。

瑜伽体位通过四肢的伸展、扭转、折叠，能使闭塞的淋巴管道畅通，使脂肪及水分在体内正常运作，同时有效地按摩五脏六腑，刺激内分泌腺体，使已经失调的荷尔蒙分泌恢复正常，从而提高新陈代谢，加快体内脂肪的燃烧。

呼吸伸展间减肥保健，柔韧协调中排毒驻颜。

此书经过精心的体位编排，结合人体生理结构的专业医学指导，简单易学的动作让每一位初学者都能轻松掌握，并且在短期内就能达到较明显的效果。

通过这种科学与艺术相结合的锻炼方式，使锻炼者的肢体得到彻底的放松，脊柱得到充分的伸展，毛细血管、皮肤充满弹性，心脏和内分泌功能明显增强。

在轻松优美的音乐中自由顺畅地呼吸，尽情地伸展肢体，使身体和心灵达到完美统一，充分享受人生的乐趣。

最后提醒每位瑜伽练习者在饮食上尽量选择素食，饮食方式上选择少食多餐。

相信自己，不久的将来您将拥有令人羡慕的完美身材。

来吧，轻轻松松，想瘦哪里就瘦哪里，跟随本书及附赠光碟一起行动吧！

<<纤体瑜伽>>

书籍目录

瑜伽介绍 瑜伽减肥原理 练习瑜伽的益处、原则和注意事项瑜伽呼吸 完全式呼吸 喉呼吸瑜伽瘦身操 热身运动&mdash;&mdash;向太阳致敬纤体组合 腿部塑形 树式 三角式 加强侧伸展式 扭身祈祷式 侧角式 单腿独立前伸展 幻椅式 鸟王式 半莲花蹲式 牛面坐式 侧拉弓式 战士二式 战士三式 腰部塑形 门闩式 侧腰伸展式 扭身式 海狗式 风吹树式 腰躯转动式 三角扭转式 双角式 穗式 鸽子式 脊柱扭转式 臀部塑形 腹部塑形瑜伽休息术

## &lt;&lt;纤体瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：五千年前，在古老的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。

在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理以及对疾病创痛的医治本能。

几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

瑜伽的涵义为“结合、平衡、统一”，不仅是知性的、感性的，而且要理性地去实践它，瑜伽是让我们去身体力行的运动。

简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭身体感官，能驯服似乎永无休止的内心。

感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。

这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌系统和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌系统和主要器官的状况决定着一个人的健康水平。

有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及消除由于疏忽健康而造成的体能下降。

因此练习瑜伽能保持活力并令思路清晰。

现代生活节奏越来越快，竞争激烈，压力较大。

当然，适度的压力是必要的，因为压力可以激发兴趣，使人精力充沛。

但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，免疫力下降，体力不支，甚至还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲惫不堪、呼吸短促等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，有利于促进身体健康，协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时增加身体的活力。

此外，还可以培养静谧的心灵和情感的和谐稳定状态，使身、心、灵协调平衡，保持健康。

## <<纤体瑜伽>>

### 编辑推荐

《纤体瑜伽》：珍珍，在美度任职数年的优秀瑜伽老师，曾获得艾扬格瑜伽导师证。学习艾杨格对体位的精确认知，对身体柔韧，性和力量性有精准、独到的综合把握。多次被邀请为湖南电视台综艺节目的嘉宾。越瑜伽，越窈窕，越美丽，简单锻炼提升耐力恢复灵巧，充盈弹性优美线条塑造精致。

<<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>