

<<减龄瑜伽轻图典>>

图书基本信息

书名：<<减龄瑜伽轻图典>>

13位ISBN编号：9787539046587

10位ISBN编号：7539046589

出版时间：2013-1

出版时间：谷惠 江西科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：谷惠

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;减龄瑜伽轻图典&gt;&gt;

## 前言

瑜伽，让30岁时像20岁一样充满活力，让40岁时像30岁一样年轻每个年龄阶段的女人都有其独特的韵味，然而年轻却总是每个女人永恒的追求。

女人为了追求青春美丽，可以付出让人难以想象的代价，节食、昂贵的护肤品、整形……她们都会毫不犹豫地尝试。

相对比这些行为，练习瑜伽是多数女性朋友共同认可的一种保养方式。

一些让人羡慕不已的逆生长女性，在传授保养秘笈时，往往会说同一句话：“我一直在练瑜伽。

”当某个阶段状态不好时，你肯定也听到过这样的建议：“试一试练练瑜伽吧！”

《时代》杂志曾这样评价瑜伽：“如果地球上发生巨大的变动，人类面临灭亡危机的话，唯一可以活下来的是印度人。

因为印度人被6000年的瑜伽武装得百坚不摧。

”有几千年古老历史传统的瑜伽术，是一些印度高僧发明出来的实用养身健身方式，是这个世界最古老而又最神奇的运动。

它通过提升意识，帮助人们充分发挥身体潜能，同时易于掌握的瑜伽姿势，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，进而达到身体、心灵与精神和谐统一。

瑜伽这种运动方式在几千年的发展流变中，形式发展多种多样，但归根结底其核心的东西是不变的，本书中所展示的所有瑜伽动作，均是瑜伽练习中最基础最核心的部分，它们是经过千万女性验证的修身、修心练习法。

全书共分为八个章节，第一章主要讲瑜伽的历史和基础知识，很多人在初学瑜伽时仅仅凭着一腔热情，对于瑜伽的基本知识并不了解，因此在瑜伽中很容易受伤，也见不到明显的效果，进而放弃。

本章的内容将为您今后的练习打下一个良好的基础。

本书从第二章到第七章，是全书的重点，共用了六章内容来介绍针对不同情况，瑜伽的练习体式及注意事项，图文并茂，对于练习中需要特别注意以及容易出错的地方，均作了详细、醒目的标注。

第二章主要讲女性经常面对的九大烦恼：赘肉、痘痘、皱纹、松弛等，平时我们应对的方法很多，但有时还是防不胜防。

瑜伽针对这些常见的美丽困扰，从机体内部调整，让我们达到内外兼修。

第三章修身篇、第四章保健篇、第五章祛病篇，第六章修心篇，所提及的症状均女性衰老的常见问题，不同的症状书中均列举了多种瑜伽练习体式，可以根据自己的实际情况，有效选择。

《减龄瑜伽轻图典》最后两章，分别讲简便瑜伽和瑜伽饮食。

由于工作的节奏加快，我们生活中大块的时间越来越少，第七章所列举的三类简便瑜伽，可以在工作间隙做，在等车或者散步时做，也可以临睡前在床上练习，这种见缝插针的效果，一样很好。

第八章的瑜伽饮食规则针对练习时要求更严格的读者提供，虽然瑜伽练习并未有特别的饮食要求，但是为了达到更好的效果，可以配合一定的饮食准则。

另外，本书最后专门制作的“瑜伽体式索引表”，将书中所提到的104个瑜伽体式，以表格的形式对应疗效和页码，更便于读者快速查找，有针对性地进行练习。

本书编辑过程中，感谢睿达点石插画工作室，为全书精心、专业绘制的500多幅瑜伽体式图，让本书的内容更明晰、准确；感谢上海灿海网络信息技术有限公司、菩媿旗舰店（天猫商城），为本书提供部分图片，增添丰富内容。

当你想要永葆年轻身心，或者当你开始质疑人生的重心，或者开始对自己的身体不满意时，请打开这本《减龄瑜伽轻图典》，它一定会带给您一个不一样的新开始！

编者谨识2013年1月

## <<减龄瑜伽轻图典>>

### 内容概要

《从入门到精通:减龄瑜伽轻图典》内容简介：想要年轻美丽得久一点，再久一点！就来练瑜伽！

这是一本方便易学的瑜伽减龄书籍，让您永葆青春活力。

全书总分三大部分，第一部分为您讲述了古老瑜伽的发展历程，并为您更详细地描述现代练习瑜伽的准备工作，如何选择瑜伽衣着、瑜伽垫，练好瑜伽的“六元素”，拜日式，瑜伽“副作用”等，帮助您以轻松的心态开始瑜伽的美丽旅程！

第二部分是全书的重点，从塑身、保健、疾病调养、美体美颜、养心、随时随地练瑜伽等7个方面，细化减龄部位和效果，各个击破更有效。

第三部分特别为您讲述了瑜伽美人应该遵循的饮食准则、主张，练习瑜伽时该吃什么，不该吃什么，为您贴心列出一周生活食谱，让您饮食与运动双管齐下，从内而外散发美丽光芒！

通俗易懂的动作解说，海量明晰的体式图片，清新怡人的排版方式，让您在轻松愉悦的阅读与练习中，美丽年轻长长久久！

## &lt;&lt;减龄瑜伽轻图典&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 瑜伽基本知识：先了解古老瑜伽术，后打造美丽俏佳人 瑜伽的发展：生命与自然的完美结合  
 瑜伽功能：养身、养心、养颜 瑜伽衣着：专业的瑜伽服为功效加分 瑜伽垫：什么样的瑜伽垫最安全？  
 瑜伽六元素：最核心的瑜伽练习准则 瑜伽热身运动：拜日式 14条瑜伽常识：新手必读 瑜伽“副作用”：感觉异常怎么办？  
 瑜伽的七个误区：走出误区，你就是瑜伽高手 Chapter 2 瑜伽对抗八大常见美丽困扰：今天要比昨天更美丽 瘦身：5种瑜伽式：平坦背腹，纤细四肢 水肿：摇摆式、叩首式：除去身体多余水分，紧致肌肤 松弛：杜鹃鸟式、摩天式：轻松防止臀部、胸部翘下垂 皱纹：狮子式：最有效提升紧致肌肤的瑜伽式 色斑：三角伸展式：淡化色斑，明亮肌肤 青春痘：身腿结合式：将痘痘扼杀在摇篮 肤色暗沉：铲斗式：拯救你的疲惫肌 体态：9种瑜伽式：没有专业教练，一样拥有火辣身材 Chapter 3 瑜伽美体：修正全身九个部位，练出“S”曲线 美颈：鱼式：伸展颈椎，修长脖子 美臀：山式、向上平板式：消灭“蝴蝶袖” 美胸：弓式、牛面式：改善平胸和下垂胸 美腹：山式、船式：练出平坦而性感的腹部 美腰：坐姿扭转式：打造纤细腰部线条 美臀：站姿前弯式：丰满、翘挺臀部，防止下垂 美背：7种瑜伽式：塑出背部线条，消除顽固赘肉 美腿：9种瑜伽式：再粗的腿也能变细 全身紧实：下犬式、三角式：挽救松弛、浮肿的身体 Chapter 4 瑜伽保健：实用养生智慧，改善亚健康 肌力：3种瑜伽式：活力充沛每一天 肩颈：犁锄式：通经络，防阻滞 呼吸道：单腿青蛙式：增强呼吸道抵抗力 腹腔：5种瑜伽式：促消化，消除多种疼痛 肾脏：蝗虫变化式：维护正常新陈代谢 肝脏：横梁式、勇士变化式：清肝毒，提亮肤色 肠胃：坐姿扭转式、弓箭步扭转式：提升营养吸收功能 脊椎：坐姿直腿前弯式、侧棒式：拉挺背部，防驼背 生理期：坐姿分腿前弯式：安神舒缓，防止痛经 内分泌：肩立式：平衡内分泌，红润好气色 Chapter 5 瑜伽祛病：对抗常见病，胜过老偏方 气血不足：3种瑜伽式：保持气血通畅，预防早衰 头痛：倒箭式：促进血液循环，缓解精神压力 脱发：轮式：减少掉发，柔亮乌发 便秘：3种瑜伽式：彻底告别便秘烦恼 手脚冰冷：舞王式、半舰式：寒冷冬天变身温美人 月经不调：花环式、蛇击式：保护和增强卵巢功能 经前症候群：鸵鸟式：不抑郁，不焦躁，不肿胀 更年期障碍：单腿背部延展式：更年期也可以很幸福 Chapter 6 瑜伽养心：排除情绪垃圾，唤醒心灵力量 心灵舒展：婴儿式：为自己不断增加正能量 情绪舒压：3种瑜伽式：培养“快节奏，慢心情” 提升专注：3种瑜伽式：集中注意力，提升工作效率 帮助睡眠：后弯式、平躺式：改善失眠，助入睡 Chapter 7 简便瑜伽：大忙人随时随地可以练的三类瑜伽 椅子上的瑜伽：7种瑜伽式：工作间隙化解疲劳 站着练的瑜伽：2种瑜伽式：停下来，随时做随时有效 床上瑜伽：4种瑜伽式：睡前十分钟，深眠一整夜 Chapter 8 瑜伽饮食：舌尖上的减龄法则 饮食准则：合理膳食，全世界都在遵循的减龄准则 饮食主张：素心素食，简单生活 一周饮食安排：每月试一次，开心一整年

<<减龄瑜伽轻图典>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<减龄瑜伽轻图典>>

编辑推荐

<<减龄瑜伽轻图典>>

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>