

<<女性瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<女性瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546400297

10位ISBN编号：7546400295

出版时间：2011-6

出版时间：成都时代出版社

作者：李爱

页数：89

字数：120000

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>

## <<女性瑜伽>>

### 内容概要

本书讲述了：性爱瑜伽，源自数千年前的印度，它经由瑜伽大师创造并代代相传而来。性在印度一直备受推崇，在印度人看来，性爱是神圣纯洁的，通过体验胜爱，不仅能享受极乐，还能帮肋悟道。

他们非常注重性能量的提高和性爱技巧的学习，甚至在享受性爱的同时修习瑜伽。

印度性爱瑜伽是印度性文化与瑜伽的完美结合。

瑜伽的心轮位于胸部正中，控制着爱的情感，练习瑜伽能让你滋生出更多关于爱的美好情感，有了爱，当然就会有“性”福；瑜伽的生殖轮位于会阴部，通过正确的瑜伽体位法练习，能够收缩阴道及髋部肌肉、促进骨盆内的血液循环、保持雌雄激素平衡分泌，这样就可以帮助解决很多女性的生理健康问题，例如改善内分泌，强化生殖器的功能并防治各种妇科病，还能增强子宫机能，解决不孕、怀孕率低、自然流产、难产等问题；脑垂体负责分泌性激素，瑜伽中的许多动作能改善脑部供血，帮助脑垂体和甲状腺素及性腺素正常运作，从而刺激性欲并增强性能力，性冷淡、高潮障碍等麻烦自然不会找上门来。

长期坚持练习瑜伽，能提高身体柔韧性并帮助塑造性感身姿，柔软具有活力的身体当然能让性爱体验更加美好，而瑜伽丰富多彩、千变万化的姿势，也赋予性爱体位更多的灵感与创意。

<<女性瑜伽>>

作者简介

Apple Lee (李爱) 著名运动及康体谢练导师  
IWTI国际优健教育学院中国区培训督导师  
ACSM美国运动医学会注册会员  
HKPFA中国香港体适能总会会员  
INCA国际营养师协会注册营养师  
国家中医药管理局亚健康调理师  
国家卫生部高级营养师  
国家劳动保障部和国家体育总局联合颁的  
《社会体育指导员国家职业资格证书》课程总监

## &lt;&lt;女性瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

## Part 1 走进瑜伽，解读性爱密码

- 一、千年古老的印度瑜伽
- 二、神秘瑜伽，提升性爱魅力
- 三、神秘瑜伽——明星的性爱密码

## Part 2 拥抱瑜伽，让女人健康“性”福一生

## 一、预热全身

增强体质

轻松迈进“性”福大门

预热全书

1. 颈部运动

2. 背部运动

3. 肩部运动

## 二、提高身体柔韧性，调整气流、通络活血，唤醒身体欲望

柔体瑜伽组合四式

1. 起式

2. 骑马式

3. 蝎式

4. 收式

## 三、按摩腰部骨盆，调整气血平衡阴阳，塑造性感健康身体

魅力女人瑜伽操五式

1. 骨盆运动

2. 三角伸展式

3. 手臂伸展运动

4. 背部扭动

5. 收式

## 四、滋养生殖系统，促进新陈代谢，提高女性生殖能力

女“性”能量瑜伽契合法六式

1. 提肛契合法锻炼括约肌，提高性高潮强度，改善痛经

2. 会阴收束法提高阴道肌肉收缩度，增强分娩能力

3. 腹式呼吸与腹部滚动按摩法缩短分娩过程，保养卵巢，刺激卵巢分泌性激素、孕激素，预防

习惯性流产

4. 弓式治疗不孕、子宫肿瘤及卵巢异位，改善乳房下垂、肿块、乳腺增生

5. 俯身脚掌相对式强化髋关节，使阴道肌肉更具弹性，促进性爱感受力

6. 坐角式增加性器官的接触面，提高性爱快感，并改善月经不调、痛经及分娩困难

## 五、打造平滑美腹，刺激腹腔器官，提高性爱魅力

纤腰美腹瑜伽五式

1. 仰卧脚掌相对式紧实腹部，消除大腿内侧赘肉，按摩骨盆

2. 仰卧蜷腹增强腹部肌肉力量，促进腹部血液循环

3. 仰卧两腿交叉式收紧腹部肌肉，促进性激素分泌，强化女性性特征

4. 背部伸展式按摩腹部和髋部，滋养内生殖器

5. 骨盆蜷动式美化腰线，强化骨盆和膀胱，促进分娩

## 六、改善性功能障碍，唤醒激情，催发性欲

“性”福女人瑜伽七式

1. 后仰支架式改善因脊柱神经引发的神经源性性功能障碍

2. 全蝗虫式缓解因肾上腺功能失调引发的性高潮障碍

## <<女性瑜伽>>

3. 坐姿脊柱扭转式治疗因肝肾功能不足、肝郁气滞引起的性冷淡
  4. 卧英雄式预防因坐骨神经痛引发的性爱时臀肌抽筋的现象
  5. 桥式改善因性激素病变和甲状腺功能亢进引发的性欲亢奋
  6. 鹤蝉筒式改善因阴道干涩引起的性交疼痛及性交出血等症
  7. 婴儿放松式恢复全身能量，消除心理原因引发的性交阴道
- 七、强化双腿耐力，提示臀部弹性，伸展性爱敏感部位

### 立姿美人瑜伽组合五式

1. 起式
  2. 战士第一式
  3. 战士第二式
  4. 前屈变式
  5. 收式
- 八、调整身心，恢复全身能量，达到灵欲合一

### 美妙心灵之旅——放松冥想

1. 仰卧式恢复全身活力，帮助缓解压力
2. 俯卧放松式舒展全身，放松身心，全面调整身体内分泌系统
3. 半莲花坐式平衡人体的神经系统，改善因精神压抑引起的性冷淡
4. 雷电坐引导生命之气和性冲力向上，调节性心理问题
5. 鱼戏式缓解精神压力，更好享受“性”福

<<女性瑜伽>>

章节摘录

插图：

## &lt;&lt;女性瑜伽&gt;&gt;

## 编辑推荐

《女性瑜伽》由成都时代出版社出版。

提高“性”福指数·强化生殖功能源自印度的女性调养瑜伽 调节内分泌·平衡阴阳能量修炼魅力提升生育力重拾大自然赋予女性的健康活力享受更[性]福的生活。

高清DVD教学版，中文简/繁体可选字幕亚洲瑜伽协会特聘专业瑜伽教练标准示范，整套体位法分步教授、练习技巧详细点解，教你轻松掌握瑜伽习练细节与重点，让提升性能力、平衡阴阳、柔体活血等瑜伽功效更好地展现！

性感又健康，明星大爱助性瑜伽！

瑜伽提升生育力——麦当娜由于多年来一直坚持练习瑜伽，年过半百的乐坛皇后麦当娜，至今仍然保持着性感火辣的妖娆身材。

与此同时，瑜伽还为麦当娜带去了超强的生育能力，让她在四十二岁高龄还能顺利诞下活泼可爱的儿子，这是多少女人可望而不可即的神话啊！

瑜伽快速雕塑辣妈身材——钟丽缇、小S。

钟丽缇与小S，公认的性感尤物，她们都有两个孩子，而且都是在产后迅速恢复劲爆身材的辣妈级人物。

是什么让她们拥有这些让每个女人眼红的共同点。

答案是：瑜伽！

钟丽缇与小S都是瑜伽发烧友，一直坚持练习瑜伽来保持曼妙身姿，生完孩子后她们更是加倍努力地练习瑜伽，并成功地在数月之后就恢复到生产前的火辣身材，足以让等着看肥婆的八卦记者们跌破眼镜。

性福瑜伽，提升好孕力！

柔体瑜伽组合4式。

充分运动和按摩骨盆，增强女性性腺的分泌，点燃性爱激情。

伸展性爱敏感部位，有效提高性能量。

魅力女人瑜伽操5式。

提升身体柔韧性，增强性爱行动力。

调顺体内气血的循环，通畅身体经络。

好孕力女性能量瑜伽契合法6式。

通过对女性内外生殖器官的自我按摩与运动，有效提高女性阴道弹性、敏感度。

改善不孕、习惯性流产、难产等生育力低下的问题。

性福女人生理病痛康复瑜伽7式。

改善性功能障碍、性器官充血等问题。

帮助预防和治疗因性问题而引起的月经不调、痛经等妇科疾病。

纤腰美腹瑜伽5式、立姿美人瑜伽组合5式。

有效去除腰腹部赘肉，塑造平滑紧实的性感美腹。

滋养腹腔器官，增强肝、肾功能。

强化双腿的耐力，提升臀部弹性。

敬告：本图书及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。

家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互联网络并与其性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。

如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

在竞争激烈的商业环境，女性的柔美本质必须受外界的打磨。

柔韧娇媚、楚楚动人的性魅力，甚至自然赋予人类的生殖能力也变得暗淡失色。

## <<女性瑜伽>>

女“性”瑜伽源自印度女子古传的房中秘术，正是治愈这种“性丢失”的一剂良药。  
DVD国际瑜伽导师传授“性”福瑜伽9式/好孕力瑜伽契合法6式/生理病痛康复组合7式/强力塑身组合10式



<<女性瑜伽>>

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>