

<<懒人瑜伽计划>>

图书基本信息

书名：<<懒人瑜伽计划>>

13位ISBN编号：9787562148418

10位ISBN编号：7562148414

出版时间：2010-1

出版时间：西南师范大学出版社

作者：刘冬梅

页数：152

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>

<<懒人瑜伽计划>>

前言

大家一想到瑜伽就是那些夸张的高难度的身体的扭转和抻拉，于是就会感叹普通人根本就望尘莫及嘛。

听得多了这样的质疑，我也开始仔细思索，瑜伽本质的目的是为了练习者达到身体的健康和心灵的宁静，能不能在我修习的瑜伽中挑选一些适合普通人的瑜伽动作，让他们每天可以轻轻松松地用几分钟或者十几分钟时间就能达到健康的目标呢？

只要每天抽几分钟，随便翻到你想要做的那一页，随时随地就可以改变一下自己的身体状况，这样的瑜伽，你难道不想尝试吗？

不过呢，你要是说我连五分钟都抽不出来，那我只能叹息地说，你是世上最超级的大忙人大懒人，无药可救了。

呵呵，不过，我可不相信这世上会有连五分钟、十分钟都抽不出来的人，为了你的健康人生和幸福的未来，你一定要给自己抽出这些时间来，因为，健康是幸福的资本。

<<懒人瑜伽计划>>

内容概要

专为懒人、忙人定制的每日健康计划 每天从早到晚分时段为读者设计周到的锻炼计划。只要跟着书中的步骤进行练习，就能轻松摆脱现代人常见的腰酸背痛、眼睛酸胀等亚健康状态。书中动作简单易学，读者在看电视、工作中、散步的时候，就能轻轻松松完成。

<<懒人瑜伽计划>>

作者简介

刘冬梅

· 1971年生，著名瑜伽教练，现为北京浩沙俱乐部瑜伽教练、天骏传媒有限公司艺人形体培训老师。

- 曾任北京青鸟、中体倍力、浩沙等数十家健身中心瑜伽老师，深受会员喜爱。
- 受邀为国家体育总局、中国传媒大学、北京师范大学、中国协和医科大学、德国

<<懒人瑜伽计划>>

书籍目录

序 懒人瑜伽适合人群 懒人先得知道的瑜伽常识 7:00 AM快让身体醒过来——给懒虫们的清醒瑜伽
躺着动一动,赶走身体里的懒惰虫 肠子动起来,便秘不见了 眼睛有点肿 寒冷的早晨身体一定
暖烘烘 一日之计在于晨 公交车上面做早操 10:00 AM酸酸痛痛请勿打扰——坐着就能练的放松瑜
伽 紧张的情绪快走开 把眼睛从电脑上移开吧 随时随地的颈部练习 放下你的鼠标 忙里偷闲瘦
瘦蝴蝶臂 腰酸背痛停下来 闭上眼睛加加油 14:00 PM打开我们疲惫的身体——补充能量的伸展瑜
伽 午后醒醒脑 绷紧的身体请放松 站起身来摆摆腰 换个角度看风景 没血色变红扑扑 下肢也要动
起来 21:00 PM 睡前好时光——边看电视边做的安睡瑜伽 准备工作 每天坐太久 今天压力有些大
有点难度的消除疲劳功 腰酸背痛一定要练 轻松入睡不是梦为女孩子准备的美丽瑜伽 生理期,轻
轻痛 自信穿上露背装 你也能穿细肩带背心 告别游泳圈的腰部瑜伽 芽热裤不怕不怕啦 肉饼脸
必做的小脸操 提升胸部的美丽操 排毒练习,每天都可以做的简单瑜伽 季节瑜伽 夏天清凉法,给
容易感到疲惫的身体 冬日暖暖功——增强抵抗力的温暖瑜伽给特殊人群的瑜伽计划 用脑过多 长
时间站立 用眼过多 重体力劳动 最轻柔瑜伽——给腰背病患、心脏病人的瑜伽只要坐着就可以—
—懒人喜欢的瑜伽冥想 瑜伽饮食计划 瑜伽饮食原则 食物的三性六味 瑜伽与减肥 瑜伽与胃口
瑜伽食谱 非上班族的朋友也来练的懒人瑜伽

<<懒人瑜伽计划>>

章节摘录

插图：肠子动起来，便秘不见了推腹法是中医里面的保健动作，它不仅对有便秘苦恼的人非常有帮助，而且还可以调理人的内脏，消除一些疾病的隐患，所以我推荐大家每天早上用双手的手掌从心窝一直向下推到小腹，然后再配合瑜伽的腹式呼吸，可以说在一大清早就给我们的健康上了双保险。

腹式呼吸1.双手放在腹部上，呼气，腹部慢慢向内收缩，把腹内气体呼出，呼尽；2.吸气，腹部慢慢向外膨胀，腹部像气球一样鼓出来，把气息充满整个腹腔。

我们的正常呼吸方式是呼气时腹部向外扩张，吸气时向内收，但腹式呼吸却是正好相反，吸气时腹部鼓出，呼气时腹部向内瘪进去。

可不要小看这个动作，虽然只是改变了呼吸方式，但它却是好处多多：把体内的废气浊气呼出，吸入新鲜空气，按摩腹部内脏器官；调节便秘，把体内毒素和宿便排出，起到排毒的作用。

<<懒人瑜伽计划>>

媒体关注与评论

师从刘冬梅老师学习瑜伽，使我这个零起步的门外汉很快进入了一个全新境界。

原来每天疲惫的身躯、紧锁的双眉、低沉的情绪得到了极大的休整、激活、舒展和充电。

——水晶石学校 刘丽坤刚开始练习瑜伽只是抱着减轻压力的心理，随着练习次数增加，慢慢的，不仅能放松身体，使工作一天的疲惫得到舒缓，而且使每天紧绷的心理得到了平静。

——浩沙会员 杨洋由于我在办公室里工作，一天八小时都要对着电脑坐着，腰部肩部经常酸痛，所以我选择瑜伽来放松身心。

在众多的瑜伽课中，我最喜欢刘老师的课，她的课程设计合理、动作优美、音乐轻扬，练习之后能使我的身心得到最大限度的放松和舒展。

——浩沙会员 王某刘冬梅教练在浩沙已教学7个年头，在每次教学中她坚持把浩沙“快乐、时尚、专业、”的教学方式传达给每位会员《懒人瑜伽计划》这本书是给大家一个理念，即将运动融入生活，这本口袋实用书籍会带给您快乐和时尚。

——浩沙健身私教总监 吴承翰

<<懒人瑜伽计划>>

编辑推荐

《懒人瑜伽计划》：真正贴心的分段设计简单易学的手绘卡通图示，你一定学得会的轻松瑜伽120式，送给上班族最贴心的新年礼物，随书附赠浩沙健身俱乐部免费检验卡，“懒人瑜伽计划·工作版”“睡前版”可爱卡通挂图。

<<懒人瑜伽计划>>

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>