

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

13位ISBN编号：9787806668719

10位ISBN编号：7806668713

出版时间：2007-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：吴宛竹

页数：160

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>

## <<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

### 内容概要

《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》全面介绍了最为简单易行而又相当专业的瑜伽练习法，无论何时，你都能轻松操作！  
它从全新的角度诠释了瑜伽动作和健康治疗的内在联系，原来许多平日生活的小毛病，通过瑜伽都可以轻松解决噢！

恼人的生理痛是不是每个月都会袭来？

头痛也时不时发作？

下班后两个肩膀是不是耸的高高的，痛的不得了？

加上讨厌的失眠症、难以启齿的便秘和其他各种各样的这里痛、那里不舒服，整个人都变得病怏怏的。  
这些问题，通过脊美瑜伽，都可以解决！

除了解决身体上的不适之外，脊美瑜伽更有助于你获得身形上的完美提升。

女人最美丽的颈部、肩部、背部、臀部，通过脊美瑜伽的练习，你会发现它们比以前都更加有形！整个人的气质和精神也都会为之一振！

高低肩、驼背、脊椎侧弯、大象腿也都能大大改善噢！

在获得外在极线美体的同时，全身许多部位的疼痛和不适也真的会不见了呢。

如果你想做一个健康而又有气质的美丽女人，那就马上加入脊美瑜伽的行列吧！

台湾地区影音图书销售冠军 风靡东南亚和台湾地区的瑜伽奇书 备受明星推崇的瑜伽练习法 为女人量身定做的功能性瑜伽 结合瑜伽能量与脊骨神经医学的自然疗法 什么是更健康、更美丽，又符合现代人需求的健美方式呢？

由瑜伽达人LULU运用脊骨神经医学的自然YOGA正符合现代女性的需求。

附赠LULU演练瑜伽DVD光盘一张，极美画面，物超所值。

脊骨神经医学与YOGA所重视的，是由照顾身体、自然饮食以及了解引起疾病成因和未来伤害的预防为出发点，借着保持脊椎健康与神经系统的正常运作，来发挥自体免疫及自愈能力，恢复与维持身体应有的健康为目的。

本商品提供无副作用的神经医学健美YOGA，教导读者如何运用自然的体态修饰与动作，来移除神经系统中，传达不良障碍对身体所造成的伤害，有别于市面上现有的瑜伽书籍，堪称是最有内容、最具专业的一本书！

想要拥有极限美体，就从自主神经系统的调制开始，雕塑出美丽与健康的绝美体态，体验身体和谐、能量提升与身型完美的不可思议！

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

作者简介

LULU 老师学历：台北艺术大学舞蹈系、台北艺术大学剧场艺术研究所经历：剧场演员出身，电视CF广告演员，作品包括ebey拍卖网站、森永牛奶糖、厨房魔术灵、中兴保全、饮料活力旺、7-11年菜大餐...修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee接受Iyengar系统训练课程，美国YogaFit Teacher Training Systems合格瑜伽教师现任：吗哪瑜伽教师及TVBS《女人我最大》瑜伽教师著作：《百分魔体双人瑜珈》、《百分魔体 28 生理瑜珈》吴宛竹 美国脊骨神经医学博士学位：美国乔治亚州立大学生物学系学士、美国脊骨神经医学博士经历：美国国家脊骨神经医师检定合格、美国密苏里州脊骨神经科医师、国际儿童脊骨神经学会咨询医师、美国救世军成人重建中心驻院总医师、美国Yorkshire脊骨神经医学诊所驻院医师、美国救世军Harbor Light Center驻院医师、美国罗根脊骨神经医学院以及微生物讲师、美国罗根脊骨神经医学院临床诊断学及临床X光摄影学助教现任：康健脊骨神经中心Health Solutions Chiropractic Center负责人

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

书籍目录

- 【作者序】能量提升·身体和谐 / LULU 【作者序】自然纾解·身心平衡 / 吴宛竹 PART 1 【a view】亮丽身心看这边 1.「补充医学」并非民俗疗法 2.自然、平衡、和谐合一的脊骨神经医学 3.身、心、灵合而为一的古老瑜伽 4.脊骨神经医学与瑜伽的科学性 5.医学结合运动的自然健康新主张 PART 2
- 【Healthy】内在健美随时做 1.拒当忧郁睡美人 神经系统 · 症状一 头痛 · 症状二 失眠 · 症状三 情绪低落忧郁 · 症状四 免疫系统失调 2.一吐一吸美丽再现 呼吸系统 · 症状一 气喘 · 症状二 鼻过敏 · 症状三 感冒 3.来来去去轻松自如 排泄消化系统 · 症状一 便秘 · 症状二 胃溃疡 · 症状三 肠躁症 4.身心平衡最愉悦 循环系统 · 症状一 经前症候群 · 症状二 食物过敏 PART 3
- 【Beauty】外在极线美体这样做 1.宝背你的性感部位 肩颈 · 耸肩 · 高低肩 · 头前倾 2.呵护美的线条 上背 · 驼背 · 肩胛骨外翻 · 上部位脊椎侧弯 3.重要生殖地带 下背 · 下背疼痛 · 下部位脊椎侧弯 · 腰痛 4.水蜜桃的秘密 - 美臀 · 骨盆前倾 · 骨盆后倾 · 梨状肌症候群 DVD内容：内在篇 / 内在健美
- 神经系统：过多的负担、过度的用脑会让你的身体负荷过重。  
需要来瑜伽一下，让自己回到最初的美丽。
- (1) 头痛—站立前弯式、挂腿式 (2) 失眠—拱桥式、锄式 (3) 忧郁 情绪低落—头碰膝式、摊尸式 (4) 免疫系统失调—平板式、金字塔式 呼吸系统：呼吸影响血液、肌肉的代谢率与身体的新陈代谢，而瑜伽的呼吸法着重在训练肺叶的扩张，一吸一吐轻松达到健康瘦身的效果。
- (1) 气喘—牛面式、桥式延展上胸 (2) 鼻过敏—鱼式、站立前弯式 (3) 感冒—骆驼式、斜面式 消化排泄系统：排便不顺比较容易小腹突出或肥胖，情绪问题也易此而起。  
做瑜伽，一起好好爱惜消化器官，让身体减少负担。
- (1) 便秘—肩立式、弓式 (2) 胃溃疡—站立前弯式、蝗虫式 循环系统：内分泌的变化也会影响情绪及新陈代谢，甚至影响身材及皮肤。  
能透过瑜伽及良好的生活及饮食习惯，让身体的循环回归正常运作。
- (1) 经前症候群—完全休息式、三角前弯式 (2) 食物过敏—扭转式、三角扭转式 外在篇 / 极线美体 肩颈调整：做瑜伽，调整肩颈线条，恢复与纾放最能表现女人性感、特质的肩颈美。
- (1) 耸肩—背后祈祷式、反手拉 (2) 头前倾—喷泉式、桥式 (3) 高低肩—推墙式、金字塔式 上背调整：虎背熊腰不是一天造成的，不要忽略了背部的保养。  
随时做瑜伽，注意脊椎及肌肉的线条，维持少女的体态。
- (1) 驼背—前冲式、鱼式 (2) 上部位脊髓侧弯—推墙式、猫式 (3) 肩夹骨外翻—骆驼式、蝗虫式 下背调整：这个部位受伤或下部位脊椎侧弯，会直接影响生殖系统与女性的生理周期。  
透过瑜伽动作，自然且安全地改善！
- (1) 腰痛—婴儿式、青蛙式 (2) 下背疼痛—全身放松式、坐姿扭转式 (3) 下部位脊髓侧弯—左右拉手、三角延伸式 美臀线条：西洋梨的身材，走样的臀型，除了影响外观也易造成骨盆关节问题，影响子宫卵巢功能与新陈代谢及皮肤状况，来做瑜伽，让臀部更有线条也更健康。
- (1) 骨盆前倾—椅子式、海鸥式 (2) 骨盆后倾—三角式、弓式 梨状肌疼痛—盘腿前弯式、鸽子式

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

章节摘录

插图

<<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

媒体关注与评论

书评为女人量身定做的功能性瑜伽结合瑜伽能量与脊骨神经医学的自然疗法。  
台湾地区影音图书销售冠军，风靡东南亚和台湾地区的瑜伽奇书，备受明星推崇的瑜伽练习法。  
附赠DVD一张，极美画面，物超所值。

## <<瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽>>

### 编辑推荐

《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》由瑜伽达人LULU运用脊骨神经医学的自然YOGA正符合现代女性的需求。

脊骨神经医学与YOGA所重视的，是由照顾身体、自然饮食以及了解引起疾病成因和未来伤害的预防为出发点，借着保持脊椎健康与神经系统的正常运作，来发挥自体免疫及自愈能力，恢复与维持身体应有的健康为目的。

《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》提供无副作用的神经医学健美YOGA，教导读者如何运用自然的体态修饰与动作，来移除神经系统中，传达不良障碍对身体所造成的伤害，有别于市面上现有的瑜伽书籍，堪称是最有内容、最具专业的一本书！

想要拥有极限美体，就从自主神经系统的调制开始，雕塑出美丽与健康的绝美体态，体验身体和谐、能量提升与身型完美的不可思议！

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>