

<<纤美修身瑜伽舞>>

图书基本信息

书名：<<纤美修身瑜伽舞>>

13位ISBN编号：9787807056980

10位ISBN编号：7807056983

出版时间：2008-2

出版时间：吴彬 成都时代出版社 (2008-02出版)

作者：吴彬

页数：115

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>

## <<纤美修身瑜伽舞>>

### 前言

以瑜伽的名义起舞你是节奏感不太好的女生，不适合动感奔放的拉丁舞？  
你是安静的女生，不喜欢和人一起蹦蹦跳跳，但过于复杂的瑜伽动作却也让你望而却步？  
你身体的柔韧性不是很好，普拉提斯不在你的考虑范围？  
你还讨厌器械的灰暗冰冷，健身房让你觉得“恐怖”？  
其实，你还有一个更好的选择，那就是瑜伽舞，它寓静于动的动作一定会令你怦然心动。  
对于很多人来说，瑜伽舞是个陌生的名词，但要是说起它的孕育者—瑜伽、印度舞，相信没有几个人不知道。  
作为出生于印度两大艺术名门的时尚新宠，瑜伽舞融合了印度舞的妩媚妖娆和瑜伽的柔软恬静，它将印度舞风情万种的多变舞蹈动作，融入到瑜伽平衡舒展的体位法中，彻底地放松你的身体和心灵，在最地道最迷人的印度音乐中呼吸、冥想、伸展、舞动，僵硬的身体轻盈灵动起来，全身的曲线柔美婉转起来，压力与负面情绪消散飘远，眼神变得清亮如水，气质开始纯美如莲……瑜伽舞在塑造形体的同时，还给人一种来自内心的力量—因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。  
现在，就让我们一起以瑜伽的名义开始起舞吧。

## <<纤美修身瑜伽舞>>

### 内容概要

近年来，宝莱坞风潮再起，瑜伽舞也随之火热起来，曼妙的音乐、婆娑的舞姿、华丽优美的舞蹈造型如行云流水。

“新印度主义”在欧美时尚界和娱乐界极度受宠，向全世界爱美的女人们传递一个信息：要做最性感迷人的“天竺”风情女郎，不单要有印度西施般完美的身材、娇媚的面容，更要有神秘妖娆的动人气质！

莎丽轻扬、歌声曼妙、舞姿婆娑……妩媚妖娆的印度舞如行云流水：拉伸、拧转、平衡，再舒展开来……心随气息而动，轻柔缓和的瑜伽千年魅力不改。

瑜伽舞传承了印度舞的神秘妩媚和瑜伽的舒缓宁静，将印度舞的顾盼回眸、手舞足蹈、扭腰摆胯完全渗透到瑜伽动作当中，身体语言丰富多彩，手部动作变幻莫测，舞姿优美绝伦。

瑜伽舞强调手、眼、心、意四者的统一，内外兼修。

而天鹅美颈、纤美玉臂、青葱玉指、性感美背、曼妙腰腹、挺翘臂线、修长大腿、美丽小腿和风情万种的妖娆体态也唾手可得。

<<纤美修身瑜伽舞>>

作者简介

## <<纤美修身瑜伽舞>>

### 书籍目录

CHAPTER ONE 最优雅脱俗的时尚宠儿——瑜伽舞一、两朵印度文明奇葩，孕育绝色瑜伽舞二、与瑜伽同源三、与印度舞联姻四、开启女人的天赋健康美丽密码CHAPTER TWO 舞前必知，找到通向瑜伽舞的捷径一、熟知——注意事项二、了解——瑜伽体位法三、掌握——印度舞的舞蹈精华CHAPTER THREE 学跳属于女人的瑜伽舞，迎来属于女人的幸福时光优雅篇转腰顾盼云雀式鸽子式前伸展式后仰支架式树式泰姬蹲舞王式玉指拈花月亮女神平衡式羞涩的女郎幻椅式摩天式气质篇冥想天使之翼细臂式骆驼式新月式半弓式蝗虫式后抬腿式蝶舞轻灵三角伸展式扫地式梦幻天竺后弯式蛇王式妩媚篇白天鹅式玛哈款摆单脚举腿式移颈传隋鹰式站立交叉侧弯式婴儿式猫式虎式射手式牛脸式海虾式少女的祈祷CHAPTER FOUR 瑜伽舞嘉年华一、神秘悠远的印度音乐咖二、多姿多彩的宝莱坞电影三、印度舞蹈界的艺术泰斗

## <<纤美修身瑜伽舞>>

### 章节摘录

插图：二、与瑜伽同源“ 娴静优雅地舞动身体，心随气息而动，诗意般获得心灵洗涤，感觉神清气爽、思绪澄清。

她让好动的人体会到翩翩起舞的快乐，喜静的人找到瑜伽式的宁静与轻柔。

” 节奏的生活方式如同双刃剑，人虽然充实许多，但身体决非钢铁，劳碌过头，身心都经不住摧残。

时尚和健康于是成为现代人最为关注的两个话题。

练瑜伽，你就能鱼和熊掌兼得了，既新颖还对身心有极大好处，何乐不为？

练习者寻一个安静通风之地，盘腿静息，娴静优雅地舞动身体，心随气息而动，诗意般获得心灵洗涤，做完之后，感觉神清气爽，好不惬意。

最关键的是，它还能祛病强身，对亚健康人群尤其有益。

一旦你进入瑜伽的呼吸状态，脑海中的杂念便逃遁得无影无踪，意念像一只温暖的手，在抚摩体内的经络和关节，即使是轻微的风声，听起来也如同天籁般美妙。

练完瑜伽，再起身看窗外时，枝叶绿得动人，景物的层次也出来了，感觉这世界非常美妙；身体充满了活力，再应付日常的工作就显得游刃有余，工作下来，不管是娱乐还是为事业充电都颇有兴致。

练习久了，你还会惊奇地发现，这宁静缓和的运动（与其说它是运动，不如称作艺术更确切），不仅仅是把肢体变得更健康，自己的性格也会平和许多，遇到突发事件能做到淡定从容。

另外，自信心也会增加，当你犹豫彷徨的时候，回想起闭目练功的感受，自然就能感觉自己有能力应对任何挑战，这样看来，瑜伽还弥补了意志上的缺陷，称它为“ 心灵体操 ” 也不为过。

瑜伽舞继承了瑜伽的基本动作，却摒弃了瑜伽动作的刻板和枯燥无味，相对于略显沉闷和太过安静的瑜伽，瑜伽舞更加欢畅有趣，让好动的人能体会到它舞蹈式的快乐，同时也能让喜静的人找到它瑜伽式的宁静。

这对于热爱新生事物的城市新新人类自然具有无法抵挡的诱惑力。

而那些在传统瑜伽的“ 丛林中 ” 无法前行的人们，也从此多了一扇了解瑜伽的窗口，可以从一种全新的姿态去体验这种来自遥远国度的古老产物。

## <<纤美修身瑜伽舞>>

### 编辑推荐

《纤美修身瑜伽舞》推荐：你是节奏感不太好的女生，不适合动感奔放的拉丁舞？你是安静的女生，不喜欢和人一起蹦蹦跳跳，但过于复杂的瑜伽动作却也让你望而却步？你身体的柔韧性不是很好，普拉提斯不在你的考虑范围？你还讨厌器械的灰暗冰冷，健身房让你觉得“恐怖”？其实，你还有一个更好的选择，那就是瑜伽舞，它寓静于动的动作一定会令你怦然心动。对于很多人来说，瑜伽舞是个陌生的名词，但要是说起它的孕育者—瑜伽、印度舞，相信没有几个人不知道。作为出生于印度两大艺术名门的时尚新宠，瑜伽舞融合了印度舞的妩媚妖娆和瑜伽的柔软恬静，它将印度舞风情万种的多变舞蹈动作，融入到瑜伽平衡舒展的体位法中，彻底地放松你的身体和心灵，在最地道最迷人的印度音乐中呼吸、冥想、伸展、舞动，僵硬的身体轻盈灵动起来，全身的曲线柔美婉转起来，压力与负面情绪消散飘远，眼神变得清亮如水，气质开始纯美如莲……瑜伽舞在塑造形体的同时，还给人一种来自内心的力量——因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。现在，就让我们一起以瑜伽的名义开始起舞吧。

<<纤美修身瑜伽舞>>

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>