

<<减肥瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减肥瑜伽>>

13位ISBN编号：9787810519069

10位ISBN编号：7810519069

出版时间：2003-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王韵

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>

## <<减肥瑜伽>>

### 内容概要

《减肥瑜伽》中瑜伽（Yoga）诞生于五千年前印度河流域的古印度，她凝聚了五千年前印度河流域的古印度文明和稍后传承尼罗河流域的古埃及文明的智慧哲学的精髓。瑜伽的目的在于祛除人们内心的痛苦，预防身体的苦楚。

## &lt;&lt;减肥瑜伽&gt;&gt;

## 作者简介

王韵 王韵 女 中国大陆第一位撰写,并撰写多部瑜伽专业书籍的人,北京电视台瑜伽教练。

接触瑜伽十年有余,曾从师印度,美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。

教学经验丰富,教学风格独特,创始迦韵特色瑜伽及瑜伽韵舞。

建立迦韵瑜伽工作室,培训专业瑜伽教练,致力于推广瑜伽,免费爱心服务老年人。

由北京体育大学出版社出版发行《减肥瑜伽》、《三围塑体瑜伽》、《美肤减压瑜伽》、《办公室瑜伽》、《能量瑜伽》。

中国首位瑜伽专著作家,业内资深、著名的瑜伽导师。

北京电视台瑜伽教练,十运会特邀签售嘉宾;北京体育大学特邀其著有七本瑜伽专著,《健身瑜伽》、《减肥瑜伽》、《三围入门瑜伽》、《三围塑体瑜伽》、《美肤减压瑜伽》、《能量瑜伽》、《办公室瑜伽》。

此书籍全国畅销,并被译文销往国外,书籍均被国家图书馆基藏。

接触瑜伽十年有余,曾从师美国、印度瑜伽师,并在欧洲多国修学瑜伽。

全国首创迦韵瑜伽教练培训中心。

教学风格独特,教学经验丰富,深受学员爱戴。被邀请为《中原地区健美健身大赛》得专业评委。

采访王韵 即使在采访之前,在网上与平面中见过王韵老师的照片,乍见王韵老师,还是没有马上认出来。

额前整齐的刘海,让原本就漂亮的她更添了一份甜美。

现实中的她,少了一份照片里星样的光芒,更多了一份平实的自在。

而我也明白,为什么我的同事对于我单独会见王韵老师这一举动“表示不满”了。

如爱情般相遇瑜伽用王韵老师的话来说,接触瑜伽是她终身难忘的经历。

“人和人相遇都有缘分,尤其像瑜伽这种有灵性的事物,可以较早接触会认为是种很有缘分的事情。”

而她的后面的描述,让我想到张爱玲的作品《爱》里那一段经典的话“于千万人之中,遇到你所要遇到的人”。

12年前,“阿南达瑜伽”给她的带来的感动,至今都让她难忘。

“我们在特定的地方,遇到特定的人、有了特定的认知。”

在那时,深深体会到瑜伽对于人的改变,也被大师的个人魅力与气质所吸引。

而在不同的国家游学与修习的过程中,更可以感受到来自不同国家的大师带来的不同的瑜伽感受,于是对于瑜伽的认知也是越来越深入。

在这样的情况下,我就想让大家走向瑜伽、接近瑜伽、修习瑜伽,从而改变我们的生活态度与人生理念。

让身边的人,用另一种眼光区别人、事、物,这样我们的生活会有很大的不同,而这种不同就是幸福与身心的愉悦。

”于是,王韵老师放弃了原来的教育专业,全身心的投入到了瑜伽领域中。

通过“迦韵瑜伽”不停的举办爱心服务,让这些她原本认为很美好的东西,变得更加有意义,“而这样的事情是会辐射到你所接触的所有的人,让他们感觉到快乐。”

而王韵老师也表示,虽然离开了原有专业,但是在教学瑜伽的过程中,也是教育的一种体现。

而她,也没有偏离过“教育”。

于是,有了王韵老师本人对于瑜伽馆的不同理解。

“瑜伽馆可以看作一个教学与服务的机构,从这一点来说,我们不适合将瑜伽定位得过高。”

有些人认为瑜伽只是适合白领与消费较高的人群,其实我们有千千万万的国人需要瑜伽来帮助他们,所以瑜伽应该定位为一种服务,可以作为一种爱心进行推广。

实现一种全民健身,让大家感受到瑜伽的艺术。

## &lt;&lt;减肥瑜伽&gt;&gt;

”瑜伽与印度文化并存的东西，印度有多久，瑜伽就有多久。

他们对瑜伽熟知也很自然的去练习。

而对于我们来说，瑜伽只是一种外来的东西，“好的东西应该让更多的人分享，要把瑜伽推广到更多、更远的范围去。

”于是王韵老师把迦韵瑜伽的分馆开到郊区，开到外省市，而北京市中心，也仅只有安贞里这一家。

“我们会经常请一些国际知名的老师、国外的特色教练、知名的灵性老师来授课，对于会员是免费的

。而这些，对于现代人来说，也是需要的。

”王韵老师出过7本关于瑜伽练习的专业书籍，在各大书店都能买到。

内容乍看上去，好像均为女性所写，其实那些只是女性较为关注的话题而已，而且书的作者是女性，也可能误导了人们认为是女性的练习而已。

王韵老师说其实不然，在迦韵瑜伽馆也有男士在练习瑜伽。

她拿起手里的一本名为《减肥瑜伽》的书说，“当时外地有一个男性学员打电话给我们说，他在一个月中练习《减肥瑜伽》，减了20斤。

这种效果原先是没有想到。

后来他把经历写成文章发表在网上，如果你到我们的网站上还是可以看到这篇文章的。

这也算是一种说服力吧。

”王韵老师原表示，这些书的内容都是浅显易懂，可以没有老师的指点，完全可以自学。

虽然现在王韵老师基本为教练培训班的学员授课，但是，有时间还是会亲自给会员授课，“只有不停的教学、学习、再教学、再学习，才能提高自己。

仅仅学习一些国外课程是不够的。

所以我们经常搞的一些瑜伽教练培训课程，但都属于精品小班类的，让教练可以受到最全面的指导与修正，用我们的话就是：打造精品。王韵老师对选择教练的条件也是很严格的。

迦韵瑜伽是国内最早开展瑜伽教练培训的机构之一。

在国内，瑜伽教练一直被人们认为薪资水平较高、工作时间也较为自由的一个职业。

来这里学习瑜伽教练课程的人也会抱着不同的心态来学习、来计划。

这时王韵老师会更看中个人品质，因为在她看来好的老师，能给人们带来更好的瑜伽感觉。

然后是学员的学识水平、瑜伽的专业水平、教学水平，而这些方面从实践教学中也很快看出来的。

有这几条标准，让王韵老师在选择瑜伽教练的过程中更加踏实。

“我们不会今天换一个，明天换一个人。

”而且王韵老师自己在培训瑜伽教练的过程中，标准还会更严格。

“像我们这里有学成之后的教练去健身中心找工作，健身中心的人问她你是哪个瑜伽馆培训的，她说迦韵瑜伽，然后他们又问，是哪个老师的学生，她说王韵老师的学生，于是，他们欣然接受了这位求职者。

她个人心里也很高兴。

这是在无形中也给了我们教学质量上的一种肯定，所以我们也很有欣慰，觉得这些严格的做法，都是值得的。

”从迦韵瑜伽建立到开始培训教练起，已经培养出数十届优秀的瑜伽教练。

现在迦韵培训出来的教练在很多的北京健身中心都可以看到。

王韵老师做为一个瑜伽馆的经营者，工作一天后的疲惫不说，有时还要举办爱心活动，可是她说，当自己做自己喜欢做、想做，并且有意义的事情，再疲惫，身心也是愉悦的，因为在她看来，可以服务于大家，这是件很好的事情，而从自己身上发散出来的能量，不管在情感还是有其他方面，都不是一个商业化的活动的所能达到的。

“我感觉每一天都过得很快，感觉每天做的关于瑜伽的事情都做不完，特别多，督促我要抓紧时间提高工作效率，会做更多有意义的瑜伽推广的事情。

”迦韵的瑜伽馆开得不是很集中，她还要定期去分馆看经营管理、看推广，看他们做的有没有偏离“

## <<减肥瑜伽>>

瑜伽”的最终的宗旨。

“我们都有一个非常严格的管理制度，我们希望培养的管理人才都能尽自己的能力做好自己的事情，这些都会让我比较放心。

” 瑜伽就像是我们每天都会刷牙洗脸一样，只是大家还没有认识到，它是一种生活的哲学，是一种生活的态度，它是可以溶入你每一天第一秒的生活当中的，它可以改变你很多的观念思想，让你使你对人、事、物产生积极的影响。

让瑜伽成为生活中的一部份，成为习惯，瑜伽就是让你感觉享受的过程。

## &lt;&lt;减肥瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

目录瑜伽姿势照片瑜伽诞生至今适合每一个人的现代瑜伽进言瑜伽练习者瑜伽的人体图瑜伽的神奇之处：充满生机的呼吸消除饥饿感——清凉调息法不再打呼噜——急速呼吸法使头脑清醒的呼吸——库姆巴卡呼吸法塑体瑜伽课程内容与课程计划表瑜伽的准备姿势瑜伽的放松姿势帮您亮丽容颜、雕塑体型 瑜伽姿势成为受人爱慕的女性——飞翔的姿势预防脱发——兔子的姿势使身体柔软——白天鹅的姿势创造优美的线条——鹤的姿势培养细嫩的皮肤——雏鸟的姿势消除面疱、粉刺——回旋的姿势上妆亮丽——光泽的姿势变淡色斑——收缩四肢的姿势消除小皱纹——颈部的按摩明眸亮丽——消除眼部疲劳美声婉约——水中探影的姿势动人的下巴——NECK圆周收紧松弛的面部——上提、紧绷的动作矫正近视、老花眼——狮子的姿势培养美丽的体侧线条——B.W.H.(胸、腰、臀)漂亮的肩膀——一直臂的姿势使胸部上扬——隆胸的姿势使胸部丰满——牛面的姿势培养美臂——合十的姿势拥有又细又圆的小鳊腰——风车的姿势去除背部的赘肉——半弓形的姿势创造动人的线条——舞蹈的姿势塑造魅力臀部——扭髋的姿势美人鱼似的侧腰线条——腰部侧摆的姿势可增强性能力——金字塔的姿势平坦的腹部——吊桥的姿势紧绷而富有弹性的上腹部——下肢摆动式纤细并修长下肢——摆腿的姿势促成直腿的美膝——蛙的姿势增强性的感受性——开心微笑地姿势继续长高——增长的姿势精力充沛不瞌睡——拉弓的姿势加强机体代谢和循环——鸵鸟奔走的姿势经常做的九个基本动作一天“断食”——能净化循环系统，使皮肤光泽细腻瑜伽的“断食法”断食进行时，请注意断食后的复食尤其重要学员反馈和照片

## <<减肥瑜伽>>

### 章节摘录

自然完全的呼吸（胸腹式呼吸）：自然完全的呼吸，提供给身体最充足的氧气，并使血液得以净化。完全的呼吸，将体内的浊气、废气、二氧化碳最充分地排出体外。

完全的呼吸，能够温和地按摩腹藏器官，促进其机能，增进体内循环；防止呼吸道的感染。更重要的是让心灵清澈而警醒。

插图：

<<减肥瑜伽>>

编辑推荐

《减肥瑜伽》让你身心随着彻悟的境界而越发健康、智慧起来！



<<减肥瑜伽>>

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>