第一图书网, tushu007.com

<<81招瘦下半身瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<81招瘦下半身瑜珈>>

13位ISBN编号：9789866056260

10位ISBN编号：9866056260

出版时间：維他命文化

作者：朴勝泰 著
李哲柱，金慧瑛

页数：204

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

第一图书网, tushu007.com

<<81招瘦下半身瑜珈>>

内容概要

81招瘦下半身的美容秘技，輕鬆「玩」出健康好身材　初學女孩看這邊　《81招瘦下半身瑜珈：整脊、削臀、瘦大腿，小資女孩最愛!》彩色圖文編排，版面清楚，解說詳細，適合初學女孩練習。
元氣正妹照過來　靠書中的瑜珈調整體質，氣色紅潤，永保健康超easy！
甜心美眉學這招　可以和阿娜達甜蜜練習的瑜珈，變美還能更幸福！
幫你把「健康撲滿」都存滿的樂活瑜珈　瑜珈，其實簡易又單純。
依照本書的教學順序，讓你更快的熟悉各種瑜珈體位。
用最簡易的健康活力YOGA，讓疲勞僵硬的身體恢復到原有的均衡和柔軟；　體驗呼吸和冥想為心靈帶來的平和感。
隨時隨地，選擇適合的瑜珈，展開練習吧！
適合上班族的「辦公室瑜珈」　借助辦公室裡的小道具，改善久坐的健康問題，補氣又養神。
消除各種症狀的「瑜珈療法」　透過練習，恢復身體均衡並治療疾病的自然醫學方法　健康的「兩性瑜珈」　和阿娜達合作進行，提高全身柔軟度，還能為兩人的感情升溫。
為生活增加芬芳的「芳香療法」　透過香氛，釋放全身壓力，讓體內循環更順暢。

<<81招瘦下半身瑜珈>>

作者简介

朴勝泰　　出生於韓國慶南馬山，畢業於漢陽大學理工科。
大學時期在參加一次學生運動時受重傷，並長期受其後遺症困擾。
有一天偶然認識瑜珈，便開始修練。
在堅持不懈的瑜珈練習中漸漸恢復健康，並從此踏上瑜珈修行之路。
1989年他結識宋方浩老師，在其悉心指導下，朴勝泰成為一名優秀的瑜珈教練。
之後，朴勝泰在國內外的冥想中心和禪房繼續修行；他為了研究瑜珈、禪和氣功的區別，在修練瑜珈的同時也修練太極拳，丹田呼吸；與此同時，為了重新整理瑜珈療法等自然療法，目前正致力於芳香療法、香草療法等領域的研究。
　　現在，他在大韓自然療法大學擔任瑜珈和芳香療法的教授，並且在三星醫院等各大企業進行瑜珈講座。
現任職大韓社會教育院瑜珈教授、韓國瑜珈指導教育協會教育院長、韓國Ayurveda（印度草醫學）芳香療法協會會長。

<<81招瘦下半身瑜珈>>

章节摘录

做瑜珈有什麼好處？
每當人們提出這種問題的時候，我都會猶豫，不知如何回答。
瑜珈的效果並不局限於某一個部分，瑜珈的內容既深奧又廣泛，很難用一兩句話來概括。
所以每當回答這些問題的時候，我就會根據提問者的具體情況來做詳細說明。
比如：對於那些為了減肥而要做瑜珈的人們，我就會強調瑜珈能夠「矯正不良生活習慣」。
也就是說「並沒有專門為減肥而設計的瑜珈，而是只能在做瑜珈的過程中，漸漸改變不良的生活習慣和飲食習慣，這樣自然而然地就能達到減肥的目的。
再次強調：重要的並不是減肥，而是要消除肥胖的因素」。
對於想要以瑜珈來達到運動效果的人們，我則會告訴他們瑜珈運動所帶來的醫學功效。
而對於那些精神紛亂、憂慮不安，而非常想得到瑜珈幫助的人們，我就會向他們解釋：透過冥想和呼吸能夠體驗美好而平和的精神世界。
因此，瑜珈對於不同的修鍊者具有不同的效果。
多數人們想要透過瑜珈來達到健康和心理平和的目的，即能夠同時達到精神和肉體健康的雙重效果，這就是瑜珈與傳統運動的不同點，同時也是瑜珈特有的優點。
身體僵硬也能做瑜珈嗎？
現在很多電視台和其他傳媒都在介紹瑜珈的優美動作，因此愈來愈多的人都對瑜珈產生了興趣。
但也有好多人，雖然知道瑜珈對身體有好處，但還在猶豫是否要真的開始練習，因為看到別人做得很好，就對自己缺乏信心了。
其實，練瑜珈並不需要和誰競爭，它只須做到量力而為即可。
不為他人，只為自己，所以無論是誰都可以練習。
瑜珈的目的並不是完成那些高難度的姿勢，而是在完成姿勢的過程中，獲得身體上的刺激及對呼吸的調節、集中力的提高，這些才是最主要的。
在不斷的修鍊過程中，您會發現自己已經變得愈來愈健康，愈來愈柔軟。
不是因為身體僵硬而不能做瑜珈，而是正因為身體僵硬，所以更要做瑜珈。
均衡就是在不斷彌補自己不足的過程中慢慢形成的。
做瑜珈能瘦下來嗎？
在第一個提問中也簡單介紹過，瑜珈所強調的重點並不是減肥，而是消除肥胖的因素。
不是為了減肥而做瑜珈，可以說瑜珈本身就是一種減肥運動。
瑜珈是均衡的哲學和科學，所以在認真練習瑜珈的過程中，肉體上的平衡也就會隨之而來。
正在減肥的人往往都會感覺到愈減愈困難，因為任何一種減肥方法所得來的瘦身效果都是暫時性的，過一段時間依然會反彈。
習慣決定了減肥的效果。
所以說，改善日常生活習慣的瑜珈才是最自然、最理想的減肥方法。
破壞健康的減肥是沒有意義的。
不改變生活習慣，而是按偏方來減肥，反而會對身體造成不良影響。
不恰當的減肥方法會導致骨骼脆弱、腸胃功能下降，甚至連皮膚都會變得很糟。
最後還得為了解決這些問題，承受昂貴的醫療費。
不僅如此，自己的身心也會備受煎熬。
所以，再次強調：錯誤的減肥方法有害健康。
那麼，下面來講一下瑜珈能發揮超凡減肥效果的幾個理由：　　第一、在生理方面，瑜珈對節制食慾有奇效。
一般的運動在做完之後，會造成交感神經亢奮並促進食慾，但瑜珈能刺激副交感神經安定心理，並由此產生控制食慾的「力量」。
在運動過後苦於無法調節食慾的人可以試試瑜珈，從此您便號能擁有新的觀念與態度。
第二、瑜珈能使內臟運動更加活躍，同時具有收縮胃和腸的效果。

觀察一下您周圍的人，您就會發現有的人總是吃很多，而有的人總是吃很少。
所以，為了減少人的食量，現代醫學甚至也出現了胃間隔手術。
而瑜珈是一種不用開刀就能收縮胃腸的好方法。
透過自然的方法節制食慾不單單是為了減肥，可以說這也是物質文明高度發達的現代社會的一種美德。
瑜珈能控制您的食慾，讓您更加健康。
　　第三、瑜珈能強烈的刺激肌肉，促進新陳代謝，有助於分泌物的排泄。
如果新陳代謝能力差，身體就容易浮腫。
這樣一來，即使和別人攝取等量的食物，也比別人更容易發胖。
透過瑜珈練習自然減肥，不僅能夠有效解決這類問題，而且還能讓您擁有健康的身體。

<<81招瘦下半身瑜珈>>

编辑推荐

1.適合初學者學習：本書先介紹瑜珈的基礎內涵，再逐步提供各種體位和功效的瑜珈動作，由簡到繁，學習有步驟，是適合初學者學習的第一本樂活瑜珈書，能夠隨時隨地享受瑜珈樂趣，輕鬆變身氧氣美人。

2.瘦身又能恢復體力、消除疲勞的活力瑜珈：用最簡易的健康活力YOGA，讓疲勞僵硬的身體恢復到原有的均衡和柔軟；體驗呼吸和冥想為心靈帶來的平和感。

3.《81招瘦下半身瑜珈：整脊、削臀、瘦大腿，小資女孩最愛!》全書彩色圖文編排：提供真人實照，版面清楚，解說詳細。

4.瑜珈內容豐富，適合各種族群：介紹適合上班族的「辦公室瑜珈」、消除各種症狀的「瑜珈療法」、健康的「兩性瑜珈」、為生活增加芬芳的「芳香療法」，你可以從中選擇適合自己的瑜珈，取得想要的練習效果。

本書榮獲 韓國瑜珈指導教育協會 推薦

第一图书网, tushu007.com

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