

<<韓國女星專用! 完美體態燃脂瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<韓國女星專用! 完美體態燃脂瑜伽>>

13位ISBN编号：9789866266799

10位ISBN编号：9866266796

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：李承雅 著

页数：232

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>

<<韓國女星專用! 完美體態燃脂瑜伽>>

前言

瑜伽是一種修練方式，它幫助練習者正確理解自己身體上和精神上的健康狀態，而後在這種理解的基礎上找到改善身心的方法。

瑜伽不但能幫助修煉者調整自己的身形和體質，還能讓他們從中汲取駕馭心靈的力量。

因此，修練瑜伽會讓人獲得身心的和諧和健康，擁有更加美好的人生。

練習瑜伽的過程中，只要做到堅持，我相信每個人都可以成為瑜伽美人。

*** 要呼吸** 你在呼吸嗎？

呼吸是每個人與生俱來就會的養生法寶，只是我們平時只做到了百分之三十的呼吸，其餘不但未能完全運用，甚至被我們忽略了！

請你呼吸吧！

盡情地做深呼吸，幾次深呼吸後是不是覺得整個人變輕鬆了呢？

讓我們配合瑜伽的練習，找回其餘百分之七十的呼吸潛能，喚醒自己潛在的能量！

*** 要運動** 你常常固定一個姿勢很長的時間後再活動身體時，覺得全身發麻動彈不得嗎？

小心、小心，你的血液循環緩慢到以發麻來向你抗議了！

現在正穩如泰山坐著的你，小心就快變成化石了。

化石如果掉落會壞了、裂了、傷了的道理，你一定知道！

在我們的身體還沒變成化石之前解救他，簡單易行的瑜伽能幫助你解開在你身上的詛咒，找回如20歲般的年輕、美麗的身體。

*** 要堅持** 練習瑜伽時，三天打魚、兩天曬網的心態要撤體消滅，否則想擁有完美的身材及健康的身體的願望只能變成空想。

<<韓國女星專用! 完美體態燃脂瑜伽>>

內容概要

名模左永寧 大力推薦!

連續再版12次, 蟬聯冠軍排行20週 韓國暢銷10萬冊的燃脂瑜伽書!

韓國女子團體FIN.K.L知名減肥藝人玉珠鉉的瑜伽老師Nadia親身示範教學 維持體態零負擔, 想瘦身就從改變體態開始 減肥不再需要戰戰兢兢的控制 讓雕塑身材輕鬆成為生活的一部分!

隨書附贈瑜伽小冊, 隨時隨地輕鬆瘦!

【本書特點】 從入門初學者成為達人等級 最簡單有效的哈達瑜伽(Hatha Yoga) 哈達瑜伽(Hatha Yoga) * 最古老、最完整、最普遍!

初學者也能輕易學程!

著重體位法練習, 主張身心合一, 透過呼吸法達到肉體與精神的同步淨化!

* 適合平日鮮少運動的久站久坐族!

能讓缺乏運動或姿勢不良所造成的體態不佳、體重過重、生理功能與免疫力等問題獲得改善。

* 活化細胞的瑜伽!

強調平衡之美, 從根本開始重新運作, 輕鬆達到美體塑形、緊緻彈力肌膚以及健康的生理運作, 由內而外調養, 肥胖、贅肉、脂肪自然離你遠去!

【內容簡介】 通過呼吸控制法(對呼吸的控制)的練習, 我們可以駕馭能量的運行。

根據瑜伽理論, 人體中有五種能量: 命根氣、下行氣、中駐氣、遍行氣和上行氣。

它們各自掌控身體及頭腦的不同功能。

如果這五種能量在體內運轉良好, 身體和心理層面都不會出現任何問題。

如果控制了呼吸我們就能控制頭腦, 因為頭腦與呼吸同步。

如果呼吸急促, 頭腦就飛快運轉; 如果呼吸緩慢, 頭腦就變的平和; 如果呼吸停頓, 頭腦也陷入停頓。

一旦我們控制了呼吸, 冥想就非常容易。

冥想的練習直接作用於頭腦, 只有在我們很好地控制住五個感官的時候, 冥想才有可能發生。

瑜伽中有很多用於全然控制頭腦的冥想方法, 但我們應該只選擇其中一種, 並長期反覆練習。

要始終牢記, 冥想不是做出來的, 它是在不知不覺中發生的, 我們不知它何時會發生, 它的發生可能持續數秒或數小時, 一旦它發生, 你即進入最自然舒服的狀態。

本書中的瑜伽體位和呼吸方法正是這種努力的一部分, 也是最容易、最普遍被廣大瑜伽練習者所接受的。

希望大家不僅僅是閱讀瑜伽書籍, 還能夠體驗並感受瑜伽的練習, 這體驗與感受會使你不斷進步。

這本美麗的瑜伽書籍會幫助和指引你對幸福與真我的追尋。

<<韓國女星專用! 完美體態燃脂瑜伽>>

書籍目錄

contents 作者序006 作者小叮嚀008 引言012 本書的構成和特徵014 練習方法017

0 1 走進美麗的瑜伽 瑜伽帶來的禮物之一 身心的穩定和平衡。

1. 瑜伽0192. 現代哈達瑜伽0233. 呼吸與冥想035

0 2 保健瑜伽Healing Yoga 保健瑜伽048 拜日式05201. 頭碰膝前曲式05802. 蒼鷺式06003. 牛面式(變式)06204. 頭碰膝側曲式06305. 蝴蝶式06406. 鴿子準備式06507. 牛面式06608. 反抬式(變式)06809. 英雄式(變式)06910. 半魚式07011. 貓式07212. 眼鏡蛇式07413. 臥扭轉式(變式)07614. 弓式(變式)07815. 弓式07916. 蝗蟲式08017. 抱膝壓腹式08218. 骨盆緩解姿勢I08319. 骨盆緩解姿勢II08420. 彎曲式(變式)08521. 橋式08622. 魚式08723. 犁式08824. 半月式(變式)08925. 扭轉幻椅是(變式)09026. 三角式09127. 放鬆式092

0 3 力量瑜伽Power Yoga 瑜伽帶來的禮物之二 健康有彈力的好身材。

力量瑜伽094 拜日式I098 拜日式II10001. 脊椎前曲伸展式(立)10602. 三角式10703. 反轉三角式10804. 側伸展三角式11005. 三角扭轉側伸展式11206. 雙角式第一式11407. 舉手抓大足趾式11608. 樹式11809. 側前曲伸展加強式(變式)12010. 脊椎前曲伸展示(坐)12211. 上體後仰式12412. 頭碰膝前曲式(變式)12513. 頭碰膝前曲式12614. 蝙蝠式12715. 直立手抓腳伸展式12816. 魚式13017. 鴿王式13218. 車輪式13419. 臥手抱腿式13620. 犁式13821. 拱背升腿式14022. 肩立式14223. 頭倒立式14424. 起重機式146

0 4 熱瑜伽Hot Yoga 瑜伽帶來的禮物之三 美麗身材提高自信心熱瑜伽14801. 深呼吸15602. 半月式15803. 椅子式16004. 鷹式16205. 頭碰膝前曲式16406. 拉弓站立式16607. 平衡木式16808. 分腿站立伸展式17009. 三角式17210. 站立分腿頭向膝式17311. 樹式17412. 腳尖站立式17613. 放鬆式17814. 抱膝壓腹式17915. 仰臥式18116. 眼鏡蛇式18217. 蝗蟲式18318. 全蝗蟲式18419. 弓式18520. 定型式18621. 半魚式18822. 駱駝式18923. 兔子式19024. 頭至膝蓋伸展式19225. 扭擰式19426. 聖光調息195

0 5 雙人瑜伽Partner Yoga 瑜伽帶來的禮物之四 分享的幸福雙人瑜伽196 雙人瑜伽I20001. 半月式20102. 樹式20203. 舞王式20304. 勇士式II20405. 勇士式I20506. 勇士式III20607. 椅子式20708. 半扭擰式20809. 單腿鴿王式20910. 頭至膝蓋伸展式21011. 側前曲伸展式211

0 6 放鬆和休息 Relaxation 瑜伽帶來的禮物之五 舒適、甜美的休息放鬆和休息22501. 放鬆式22602. 嬰兒式22603. 利用毯子和靠枕的放鬆動作230

<<韓國女星專用! 完美體態燃脂瑜伽>>

媒体关注与评论

名模左永寧 大力推薦!

<<韓國女星專用! 完美體態燃脂瑜伽>>

編輯推薦

本書特色 從入門初學者成為達人等級 最簡單有效的哈達瑜伽(Hatha Yoga) 哈達瑜
伽(Hatha Yoga) * 最古老、最完整、最普遍!
初學者也能輕易學程!
著重體位法練習, 主張身心合一, 透過呼吸法達到肉體與精神的同步淨化!
* 適合平日鮮少運動的久站久坐族!
能讓缺乏運動或姿勢不良所造成的體態不佳、體重過重、生理功能與免疫力等問題獲得改善。
* 活化細胞的瑜伽!
強調平衡之美, 從根本開始重新運作, 輕鬆達到美體塑形、緊緻彈力肌膚以及健康的生理運作,
由內而外調養, 肥胖、贅肉、脂肪自然離你遠去!

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>