第一图书网, tushu007.com

# <<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

## 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。

## 内容概要

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、最普便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。

## 书籍目录

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017０１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035０２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092０３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146０４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195０５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211０６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

## 媒体关注与评论

名模左永寧　大力推薦！

## 编辑推荐

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！

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