<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名: <<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号:9787122129277

10位ISBN编号:7122129276

出版时间:2012-5

出版时间:化学工业出版社

作者:[印度]Manu, 双福等编著

页数:94

字数:100000

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

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

内容概要

瑜伽瘦身新概念,随时随地,10分钟,超有效的瘦身瑜伽!

本书以实际生活需要为依据,根据不同的情境,特别科学设计了独特的瑜伽组合,适宜在上午、下午、晚间、路上进行"见缝插针"的练习,随时随地,融入生活;每套动作分步图解详细,一看就懂,并可以在10分钟内完成,轻松练习!

书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点,设计了应急宝典和健康宝典,解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。

随书附赠VCD,光盘实景演示,方便跟随老师的指导和语音进行练习。

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

作者简介

Manu

冥想与瑜伽专业硕士,美国瑜伽联盟ERYT500小时注册瑜伽师。

自小师从隐士GuruGurbachan习练瑜伽,深得真传,成为少数有幸进入瑜伽神秘殿堂,探寻其宗的修行者。

之后考入世界最古老的印度KaivalyadhamaG.S.瑜伽研究学院,成为O.P.Tiwari大师的弟子,并以最佳成绩获得首席瑜伽导师执业资格证书。

近20年的教学生涯里,他带领学生们夺得无数瑜伽奖项。

2006年来到中国,先后执教北京、福建、江苏、山东、河北等地,在长期培训和工作中培养了许多优秀的瑜伽师。

Manu老师结合印度传统医学,对生命科学的整体疗法颇有研究,善于把医学知识、理疗知识融入教学中,帮助很多的练习者摆脱了多种疾病的困扰。

探寻本我,寻找身体的健康和精神的净化,是让人向往的旅程。 现在,Manu老师带你踏上这旅程的起点……

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

书籍目录

Part1快速入门篇 ——必知! 10分钟超有效瘦身瑜伽 练瑜伽,瘦到家 提高瘦身效果的方法 瘦身瑜伽的重点注意 瘦身瑜伽的呼吸法 Part2 上午特效塑身篇 ——活力瘦身,快速醒肤 懵懂地醒来之后 不想起床,再懒一下 起床后,振奋精神 清除宿便,瘦小腹 想要坐着减肥时 Part3 下午抗疲劳瘦身篇 — 驱走疲劳,动出好身材 午休后不清醒时 美颈瘦肩 灵活腰腹 腿部减脂 想要抗击疲劳时 Part4 晚间养心瘦身篇 ——舒心放松,家享轻松瘦 忙碌的一天后 想要控制大吃大喝欲望时 在厨房做菜时 在浴缸里洗澡时 在入睡前 Part5 路上随时瘦身篇 - 随时而动,瘦身不间断 开车堵车时 等人久站时 走路时 打电话时 Part6 应急瘦身宝典 —— 随时随地,永远美美地出现 想要给别人留下美好的印象 玩乐之前 水肿时 约会之前 Part7健康瘦身宝典 —— 做最健康的瘦美人 缓解痛经难受

拒绝手足寒症

第一图书网, tushu007.com <<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

调养肠胃 养颜排毒

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

章节摘录

版权页:插图:瑜伽,被誉为人类的最佳运动方式之一,不仅能调理身心,更有神奇的塑身功效

为什么说瑜伽能瘦身呢?

如果将身体的肥胖、面色黯淡、情绪不良等看做是身体垃圾,那么练习瑜伽就是洁净身体的过程。 它主要通过三种途径洁净:一是体式,使我们的生命之气在体内顺畅流通,排除身体污秽;二是呼吸 ,能够有效地排除呼吸道垃圾;最后是冥想,能够排除精神垃圾。

三个渠道共同发挥效力,使养颜、塑身、排毒功效更明显。

从瑜伽的角度来看,肥胖及面色黯淡等问题,不会单纯由某一个原因导致,而是由情绪、压力、生活方式等各种因素共同造成的。

比如一个人因为不开心而沮丧,放任自己的欲望暴饮暴食,过于频繁的应酬和夜生活等。

这些不健康的生活方式都会是导致身体问题的重要原因。

瑜伽作为养生调理的最佳运动,可以帮您逐渐建立健康生活方式,让肥胖、面色黯淡等美丽问题一扫 而光。

从第一次接触瑜伽开始,就要保持一种愉快的心境,欣然接受自己的身体状态。

问问自己:自己的身体僵硬了多久,1年,5年,甚至更长时间?

那身体可能在1天或1个月就能够柔软如初吗?

是的,非常难。

保持平常心,正确地认识自己,打开长时间心中的结,身体的结也就会很快舒展了。

接受您现有的一切,包括您身体的情况以及精神的情况,平静客观地对待。

学会欣然接受您僵硬的身体、紧张的腿部韧带、打不开的关节;在练习过程中,愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让您的进步更迅速。

不要强迫自己的精神,让自己舒适放松,您会发现,惊喜离您越来越近。

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

编辑推荐

《10分钟超有效瘦身瑜伽》由(印度)Manu、双福等编著,瑜伽瘦身新概念,随时随地,10分钟,超有效的瘦身瑜伽!

它能在短时间内让身体能量得到最大程度的集聚和发挥,获得神奇的瘦身效果。 随书附赠VCD,光盘实景演示,方便跟随老师的指导和语音进行练习。

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

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