第一图书网, tushu007.com

<<4周修炼瑜伽美人-附赠VCD>>

图书基本信息

书名：<<4周修炼瑜伽美人-附赠VCD>>

13位ISBN编号：9787229014087

10位ISBN编号：7229014085

出版时间：2010-1

出版时间：重庆

作者：张斌 编

页数：143

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

前言

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。
而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。
二十年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。
大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。
于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？
瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。
基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。
我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。
而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。
道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。
还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的应该是一种爱的延续。
既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。
给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你，帮助他，帮助我们身边的每一个人！

内容概要

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。
于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？
瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。
基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。
我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。
而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。
道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。
还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部教学总监，元泉瑜伽创始人，著名胎息瑜伽呼吸法创始人。
中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽导师。

<<4周修炼瑜伽美人-附赠VCD>>

书籍目录

Contents YoGA 4周修炼瑜伽美人Part 01 爱上瑜伽，享受美丽28天瑜伽美人计划瑜伽，健康身心的古老运动瑜伽装备“ 采购单瑜伽美人的生活秀瑜伽大课堂：不可不知的练习宜忌与瑜伽零足巨离的美丽约会——基础热身至关重要半月式站立前屈式站立山式三角伸展式瑜伽简易坐双腿背部伸展式Part 02 强效纤体瑜伽打造“ S ”形曲线美颈颈部旋转式鱼式叩首式单腿交换伸展式鸵鸟式细臂前臂旋转式固肩式牛面式鸟王式美背圣哲玛里琪一式半脊柱扭转式蜥蜴式塑胸骆驼式眼镜蛇式坐山式加强侧伸展式瘦腰腰转动式扭转腰式三角扭转式门闩式紧腹猫伸展式船式拱桥式上伸腿式弓式提臀虎式后抬腿式半蝗虫式美腿战士第三式幻椅式踮脚蹲式脚部旋转式顶峰式球上三角伸展式踩单车式剪刀式修长身材树式双角式后仰式舞者式Part 03 嫩肤美容瑜伽，打造最美的自己祛斑除痘犁式拜日式消除水肿叭喇狗式清凉呼吸法排毒鹭式狮子第一式狮子第二式嫩肤美白肩倒立式活肤抗皱鬼脸瑜伽防皱按摩式乌发轮式倒立三角式全莲花背部伸展Part 04 防病养颜瑜伽，做个健康的阳光美人调节内分泌眼镜蛇扭转式祈阳式猫变式站立直角式反弓三角式磨豆式花环式束角式蝴蝶式风车式骑马式摩天式单腿交换伸展式Part 05 调理身心修炼优雅女人味优雅体态鸽子式毗湿奴式蛇伸展式缓解压力卧英雄式棍式平衡敬礼式倒箭式削除疲劳两侧摇摆式铲斗式鳄鱼式静心安神烛光冥想法母胎契合法增加活力与自信下犬式头倒立式摊尸放松式附录 精选美人瑜伽食谱01 纤体塑身爽甜木瓜片六色蔬丝02 嫩肤美容拌豆苗水晶芦荟03 排毒养颜橄榄火龙果五彩西蓝花04 保健防病栗香小油菜花炒山药凉拌双色条酥香豆渣05 调理身心绿茶鳕鱼虾仁莲蓬豆腐

章节摘录

插图：练习瑜伽必须安排热身运动瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。
这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。
根据身体状况选择相应的瑜伽体位人人都可以练习瑜伽，但也要根据自己的身体状况选择相应的瑜伽体位。
比如，处于生理期的女性就不适合做上伸腿和倒立等体位，颈椎病患者不适合做对颈椎有压迫作用的瑜伽体位，高血压患者不适合做头朝下的体位，患有肠胃病的人不适合做幅度过大的后弯体位等。
此外，如果感到身体疲倦或不舒服，最好不要练习瑜伽。
练习瑜伽体位的到位情况把握练习瑜伽，能够将动作做标准当然最好。
不过也要量力而行，尤其是刚刚练习瑜伽的人，身体的柔韧性不是很好，练习时不要过于勉强自己，只要做到自己能达到的最大限度就可以了。
只要坚持练习，你的动作就会越来越到位。
练习瑜伽的时间长度练习瑜伽的时间长度要根据自身情况来定。
初期练习者每次可以练习20分钟左右，有一定基础的练习者每次可以练习40～50分钟。
练习瑜伽并非时间越长越好，一定要考虑自身感受，当感到很疲惫时最好停止练习。

媒体关注与评论

张老师总是建议瑜伽修习者，应以流畅的体式为始，以寻求自我认知和感受的认同感为最终归宿，我很有同感。
祝愿这套又专业又好看的瑜伽丛书，能搭建起广大瑜伽爱好者连接身、心、灵的桥梁，从而最终实现自我价值的提升。
——印度瑞诗凯诗资深瑜伽导师 Yogi Vyas张斌老师是迄今为止，我认识的最好的中国瑜伽导师。尤其是他集多年研究心得而创编的胎息瑜伽自然疗法体系非常值得推崇。
希望现在这套新瑜伽丛书真正给读者带来益处。
——印度瑜伽大师santaprasadmaiti（桑普）瑜伽是一项很好的健身运动，适合全民练习。
这次张老师集多年的教学经验，遵循人体生理原理和运动规律，设计了一套简单实用的瑜伽丛书，让瑜伽练习者能更好地认识瑜伽、练习瑜伽，实现身体健康与精神圆满。
——湖北省体育局健身健美运动协会秘书长 芦世明

编辑推荐

《4周修炼瑜伽美人》：世界瑜伽协会中国总部教学总监元泉瑜伽创始人著名胎息瑜伽呼吸法创始人重磅力推顶级专家倾力打造，资深教练亲自指导

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