第一图书网, tushu007.com

<<10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787229031855

10位ISBN编号：7229031850

出版时间：2011-1

出版时间：重庆

作者：张斌 编

页数：95

字数：150000

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

内容概要

2010年，是我瑜伽教学事业的第十一个年头。
我与我创办的元泉瑜伽已经历了近八年时光。
一路走来，有默默支持我的家人，有与我有着共同使命的伙伴和团队，有我优秀的学生们，而今天他们中的很多人早已成长为瑜伽行业的栋梁，这些都让我无比感激。
我更要感谢陪伴在身边越来越多的瑜伽受益者，这才是我坚持至今最大的能量源泉。
　瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与睡手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。
当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙撩碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。
当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创办人，元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，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修行导师。

书籍目录

Part01 简单、快速、超高效，10分钟瑜伽瘦体Part02 快速燃脂瑜伽，10分钟瞬变曲线美人Part03 10分钟燃脂塑形瑜伽，局部速瘦成完美曲线

章节摘录

插图：瑜伽有些动作幅度是很大的，缺少弹性的服装面料会降低姿势完成的正确性。
可以选择购买一些舒适宽松、吸湿排汗功能较好的瑜伽服，比如粘纤+氨纶的，或是涤纶+氨纶的布料制成的瑜伽服，肤感柔滑，而且弹性很好，不会让身体受到束缚。
瑜伽中有一些躺、趴、跪等动作，少不了要用到瑜伽垫，它能够避免练习时对身体各部位可能造成的损伤，以及运动引发的疼痛、关节碰伤等，最大限度减少运动带来的意外伤害，建议最好选择防滑、弹性好的瑜伽垫。
瑜伽垫的厚度可以根据瑜伽熟练程度和地面铺设情况来决定：初学者或者地面较坚硬时，可选择厚度为6毫米的瑜伽垫；有一定瑜伽基础或者地面上有地毯，可选择3～5毫米的瑜伽垫。
瑜伽砖是初学者的好帮手，它能帮助你调整身体与地面的距离。
对于一些刚开始练习时难以做到位的动作，如骆驼式，就可在身体后侧放置两块瑜伽砖，先试着用手去触碰瑜伽砖，以降低腰部弯曲的幅度。
练习一段时间后，腰部柔韧性增加，再用双手去触碰脚后跟就容易多了。

编辑推荐

《10分钟超有效燃脂瘦身瑜伽》：世界瑜伽协会总部主席特别推荐，迪比亚·桑达·大史，世界瑜伽协会总部主席医学博七，瑜伽医学院创办人兼校长，顺势疗法高级医师。
迪比亚·桑达·大史家族拥有3200多年的瑜伽传承，在印度瑜伽史中占有最重要地位。
由大史先生任主席的该协会是全球最有影响力的瑜伽协会之一，诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女就是世界瑜伽协会的终生会员。
我非常高兴得知世界瑜伽协会中国总部主席张斌将为所有读者奉上的这套新瑜伽丛书，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。
我十分确信，此套涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它将促进人类身心的全面健康！

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