

<<家居乐活美人瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<家居乐活美人瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506459617

10位ISBN编号：7506459612

出版时间：2009-10

出版时间：矫林江 中国纺织出版社 (2009-10出版)

作者：矫林江 编

页数：178

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>

## <<家居乐活美人瑜伽>>

### 内容概要

《家居乐活美人瑜伽》为爱美宅女、时尚主妇、SOHO族等群体量身打造。全书风格轻松活泼，介绍了时下最流行的“生活瑜伽”，让你在一天清晨、午后、傍晚、睡前都能得到瑜伽的悉心呵护；在家里的沙发上、床上、椅子上都能让瑜伽帮你快速塑身美颜；你还可以在看电视、阅读、刷牙的间隙做瑜伽，如同做好玩儿的游戏。

《家居乐活美人瑜伽》提供40招自练瑜伽美人技，30套灵活变通瘦身志，20个随时随地都能做的懒人瑜伽式，还独家揭秘日本最流行的“顺便式瑜伽”减肥法，让你足不出户，宅在家里用少量时间也可锻炼出“明星”大效果！

## <<家居乐活美人瑜伽>>

### 作者简介

矫林江，瑜伽行业权威专家，中国瑜伽行业协会常务理事，“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人。矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitragda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。

是H．H Puiya Swamiji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

## &lt;&lt;家居乐活美人瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 01 乐活宅瑜伽·先修篇 一、享受家屠时光，让我们安静缓慢地运动二、迎接一种叫做瑜伽的生活方式三、身心和谐是瑜伽的魅力所在四、走入瑜伽新世界，修炼宽容平和女人心五、瑜伽功效零距离——舒压、美容、纤体、健康、柔韧减肥/舒压/柔韧优雅/美丽/体能/健康六、给身体一个悠长舒展，瑜伽达人居家准备系统学习/身心准备选择地点/选择时间/瑜伽工具瑜伽服装七、乐活宅生活，亲近瑜伽前必读你要呼吸/你要热身你要缓慢/你要感觉/你要专注你要平衡/你要安全/你要放松PART 02 乐活宅瑜伽·时间篇 一、把身体唤醒的清晨活力瑜伽7式，让你一整天都神清气爽坐山式半骆驼式前屈式顶峰式蛇式船式幻椅式二、提神醒脑的午后能量瑜伽4式，比睡足3小时更养神下蹲式风吹树式英雄式骆驼式兔子式坐立扭脊式开腿式三、排毒美肤的傍晚养颜瑜伽8式，比美容院SPA更快修复容颜三角式风转式ose鹰式门闩式直挂云帆半龟式仰卧扭转式单腿压腹式四、轻柔舒缓的睡前助眠瑜伽5式，比睡前牛奶更安眠月亮问候式婴儿式提臀桥式抱膝压腹式仰卧放松式五、修护身心的周末放松瑜伽6式，告别综合征树式鸽子式双角式全蝗虫式猫伸展式摇摆式六、狂欢假日纤体修身瑜伽5式，为你的身段和容颜“保安”美臀鸟王式纤腰磨豆式美腿开屏式容光焕发叩首式美臀半蝗虫式PART 03 乐活宅瑜伽·场景篇 一、舒缓紧张心情的沙发瑜伽6式，休闲时光我们拒做“沙发土豆”贺词式拉弓式卧英雄式双腿背部伸展式眼镜蛇式人面狮身式二、终结下半身噩梦的面壁瑜伽8式，助你实现魔鬼长腿梦背壁幻桥式侧角伸展式半月式下犬式直角式轮式船式分腿莲花伸展式三、解除身心疲劳的椅上瑜伽6式，1分钟让你活力如Superman扩胸隆胸式坐立扭脊式船式平衡T字平衡式肩颈式抱膝放松式四、趣味十足的休闲瑜伽6式，借助家居物品让瑜伽更舒适双角式牛面式骆驼式半脊椎扭转式三角伸展式桥式PART 04 乐活宅瑜伽·情景篇 一、床上本来后的瑜伽，让你在晨光中慢慢清减伸懒腰式双合式小桥式抓脚尖式双起式屈腿式二、看电视时的瑜伽，不知不沉间拥有完美身段上升式开胯式腰部扭转式双勾腿式单勾式绷脚式侧伸展式三、阅读时的瑜伽，心灵美丽身体更美丽磨盘式侧卧抬腿式坐角式四、全天候“顺便”瑜伽，最轻松有趣的游戏刷牙时——树式变化动作后吹风——双角式变化动作系鞋带——加强脊柱前曲伸展式下厨时——加强脊柱前曲伸展式变化动作看电视时——两侧拉伸式变化动作吸尘时——冥想等待时——呼吸调整PART 05 乐活宅瑜伽·浓情篇 一、瑜伽·愉家，双人瑜伽让家更浪漫温馨能量/感应/感激信任/吸引/助性二、6条男人也要练瑜伽的理由男人也要重视减压对抗男性健康危机增强男人性能力塑造健美体形获得持久幸福感三、双人瑜伽，浓情化不开洞穿秋水式彩虹架桥式比翼双飞式静止童式平衡开脚式许愿树式温柔倾心式轻松双息式遥望远方式心意相通式两情相悦式燕展翅式扬帆远航式附录——瑜伽行业交流专区

<<家居乐活美人瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<家居乐活美人瑜伽>>

### 编辑推荐

《家居乐活美人瑜伽》：单身宅女的美丽宝典·时尚主妇的品位选择·青春永驻的绝版珍藏。

乐活宅女·时尚主妇的家居生活你知道当下最时尚的“生活瑜伽”吗？

远离瑜伽馆，在温馨的家里慢运动。

清晨活力瑜伽，胜过气喘吁吁去晨跑，午后能量瑜伽，比睡足3小时更养神，傍晚养颜瑜伽，比美容院SPA更快修复容颜，睡前助眠瑜伽，比睡前牛奶更安眠.....·40招自练瑜伽美人技·30套灵活变通瘦身志·20个随时随地都能做的懒人瑜伽式·日本最流行的“顾便式瑜伽”减肥法让你足不出户，宅在家里也可用最少的时间锻炼出“明星”大效果！

Do you know?你知道当下最时尚的“生活瑜伽”吗?远离瑜伽馆，在温馨的家里练瑜伽，清晨活力瑜伽，胜过气喘吁吁去晨跑：午后能量瑜伽，比睡足3小时更养神：傍晚养颜瑜伽，比美容院SPA更快修复容颜：睡前助眠瑜伽，比睡前牛奶更安眠.....让你足不出户，宅在家里用最少的时间也可出“明星”大效果!Are you out?你还在百忙之中专门抽时间找地点来练瑜伽吗？

已经OUT了！

瑜伽达人们已经开始“愉家”了，休闲时光里，沙发瑜伽，不做“沙发土豆”：仅需一面墙，面壁瑜伽，快速实现魔鬼长腿梦：身心疲劳时，椅上瑜伽，1分钟变身活力Superman.....家中随处可见的小物件，就能成就你的瑜伽天堂！

Are you cheated?你知道那些打着“从不减肥”旗号魔女的小心机吗?别被她骗到了!超过25岁，还保持宛如维纳斯般的性感身材，一定是苦下了功夫的。

早上醒来，5分钟就能让你在晨光中慢慢清减，刷牙、系鞋带，也能给你润物细无声的瘦身体验，看电视、做饭，不知不觉间就会拥有完美身段...——瞧，日本最流行的“顺便式瑜伽”减肥法，已经风靡亚洲，轻松有趣做游戏，不用费大力气，就能让身体变得更柔韧、苗条、美丽!单身宅女的美丽宝典·时尚主妇的品位选择·青春永驻的相绝版珍藏。

她世纪书屋全彩精美温馨家居实景拍摄清新靓丽画质明星瑜伽教练示范超强班底制作CYPAC中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构。

联合监制：权威瑜伽机构五年研发；国际瑜伽导师全程监制；时尚明星教练体位示范。

附赠自学DVD极美画面，物超所值。

<<家居乐活美人瑜伽>>

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>