

<<排毒纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<排毒纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506492409

10位ISBN编号：7506492407

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江，丹丹 著

页数：166

字数：205000

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>

## <<排毒纤体瑜伽>>

### 内容概要

你想要拥有完美身材，做一个解救自己的女神吗？

99%的肥胖都可以通过简单科学的方法解决。

《排毒纤体瑜伽》是中国传统经络学、中国按摩医学和印度瑜伽体位法的完美结合。

这种内外兼施的舒缓运动，通过独特的伸展、扭动、弯曲和拉伸动作，利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，有效地对各个穴位进行刺激和按摩，从而调整内分泌、改善淋巴和血液循环，促进身体的新陈代谢，打通全身经络，调节人体五脏六腑，以产生自然疗效，最终达到自然变瘦的目的，养成不复胖体质。

## <<排毒纤体瑜伽>>

### 作者简介

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，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。

丹丹，中国瑜伽行业协会高级教练。

教学经验丰富。

多次参与北京电视台健身节目及时尚杂志健身专栏的动作展示与指导。

2007年被中国瑜伽行业协会保送印度温达文瑜伽学院深造，系统地学习了印度传统瑜伽。

先后师从TAKA大师和M.SHAHEEN导师学习高温瑜珈、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽。

2008年被腾讯、新浪、搜狐等网络媒体评选为“网络最具气质玉女瑜伽教练”。

<<排毒纤体瑜伽>>

书籍目录

第一章 东方瘦身智慧--神奇瑜伽 + 中医经络

Chapter 01 Oriental Slimming : Yoga and Traditional Chinese Medicine

Meridians

一、一般瘦身方法与经络排毒瑜伽瘦身法的区别

The Difference of Body Slimming Between Common Ways and Meridians

Yoga

二、生活中无处不在的毒素是肥胖的祸首

Toxin in Life Leading to Fat

三、启动身体六大排毒器官的自愈功能是瘦身的首要任务

Slimming Functions of Six Detox Organs

四、千年瑜伽的排毒瘦身功能，能解决你身材的根本性问题

Yoga Detoxification and Fat Loss

五、当瑜伽结合经络，你就成为主宰自己身材的女神

Perfect Slimming Combination of Meridians and Yoga

第二章 从现在开始认识人体十四经络，了解中医穴位

Chapter 02 Knowing Something about Fourteen Meridians and

Acupuncture Points

一、经络穴位按摩

Meridians and Acupuncture Points Massage

二、手太阴肺经

Taiyin Lung Channel of Hand

三、手厥阴心包经

Jueyin Pericardium Channel of Hand

四、手少阴心经

Shaoyin Heart Channel of Hand

五、手太阳小肠经

Taiyang Small Intestine Channel of Hand

六、手阳明大肠经

Yangming Large Intestine Channel of Hand

七、手少阳三焦经

Shaoyang Sanjiao Channel of Hand

八、足太阴脾经

Taiyin Spleen Channel of Foot

九、足厥阴肝经

Jueyin Liver Channel of Foot

十、足少阴肾经

Shaoyin Kidney Channel of Foot

十一、足太阳经

Taiyang Bladder Channel of Foot

十二、足阳明胃经

Yangming Stomach Channel of Foot

十三、足少阳胆经

Shaoyang Gallbladder Channel of Foot

十四、督脉

Governor Channel

## <<排毒纤体瑜伽>>

### 十五、任脉

#### 第三章 瑜伽呼吸与调息，以静制动的瘦身秘密

##### Chapter 03 Yoga Pranayam : Keeping Slim by Quiet Breathing

###### 一、重塑腰背部曲线--胸式呼吸法

###### Chest Pranayama

###### 二、会呼吸就能全身瘦--腹式呼吸法

###### Abdomen Pranayama

###### 三、全面加速新陈代谢--完全式呼吸法

###### Full Yoga Pranayama

###### 四、排毒瘦身二重奏--疏通经络调息法

###### Meridians Cleaning Pranayama

###### 五、“无龄”美人加油站--展臂调息法

###### Arms Stretching Pranayama

###### 六、减压养颜进行时--风箱调息法

###### Bellows Pranayama

#### 第四章 勤习经络瑜伽33式，练就反弹的永瘦体质

##### Chapter 04 Meridians and Yoga Poses for Body-shaping

###### 一、瑜伽三式 + 按摩颈部穴位，打造传说中的天鹅美颈

###### Yoga Poses and Meridians Massage for the Neck Slimming

###### 二、瑜伽四式 + 淋巴排毒，美人不能没有滑溜溜的柔美香肩

###### Yoga Poses and Lymph Detoxification for the Shoulders

###### Slimming

###### 三、瑜伽二式 + 排毒按摩，纤纤玉臂宠爱清凉无袖衫

###### Yoga Poses and Detox Massage for the Arms Slimming

###### 四、瑜伽三式 + 畅通乳腺按摩，酥胸无惧地心引力

###### Yoga Poses and Meridians Massage for the Perfect Breasts

###### 五、瑜伽三式 + 疏通背部经络，你就是回头率百分百的“背影杀手”

###### Yoga Poses and Meridians Massage for the Back Slimming

###### 六、瑜伽七式 + 清除小腹内毒素，才能拥有风摆杨柳的细腰

###### Yoga Poses and Belly Detoxification for the Waist Slimming

###### 七、瑜伽三式 + 按摩臀部穴位，成就凹凸有致“

###### S”形曲线

###### Yoga Poses and Meridians Massage for the Buttocks Slimming

###### 八、瑜伽三式 + 排毒消水肿，远离静脉曲张，

###### 3D美腿闪现健康光泽

###### Yoga Poses and Edema Eliminating for the Legs Slimming

###### 九、瑜伽五式 + 全身排毒塑形，曲线比体重更重要

###### Yoga Poses and Meridians Detoxification for the Whole

###### Body-shaping

#### 第五章 精进瑜伽十二式，优化六大排毒器官

##### Chapter 05 Twelve Yoga Poses for Optimizing Six Detox Organs

###### 一、轻盈水灵女人的美丽天机--肺脏排毒

###### Lung Detoxification

###### 二、到老也拒绝成为水肿黄脸婆--肝脏排毒

###### Liver Detoxification

###### 三、让水桶腰和皱纹的脚步放慢十年--肾脏排毒

###### Kidney Detoxification

## <<排毒纤体瑜伽>>

### 四、古今美人的瘦身养颜之本--肠胃排毒

Gastrointestinal Detoxification

### 五、窈窕淑女的素颜秘密--淋巴系统排毒

Lymphatic System Detoxification

### 六、无龄美人的不老传奇--皮肤排毒

Skin Detoxification

## 第六章 5分钟面部排毒瑜伽，让你远离整型风险悄悄变小脸美人

Chapter 06 Five-minute Detox Yoga for Face Slimming

### 一、排毒塑脸瑜伽--日韩当红明星们上镜的秘密

Facial Detox Yoga

### 二、一起来做超简单的排毒塑脸瑜伽

Doing Yoga Poses for Facial Detox

### 三、对瘦脸、抗衰有奇效的经络穴位疗法

Meridian Acupuncture Therapy for the Pretty Face

### 四、DIY星级瘦脸面膜

Face-lift Masks DIY

### 五、用草本茶喝出精致小脸

Drinking Herb Tea for Face Slimming

## 第七章 排除情绪毒素，减肥效果事半功倍

Chapter 07 Getting Rid of Emotion Toxin for Better Fat Loss

### 一、快速消除疲劳伸展式

Stretch Yoga Poses for Eliminating Fatigue

### 二、谢绝焦虑伸展式

Stretch Yoga Poses for Eliminating Anxiety

### 三、赶走头痛伸展式

Stretch Yoga Poses for Eliminating Headache

### 四、安然入眠伸展式

Stretch Yoga Poses for Good Sleep

### 五、瑜伽美人的无毒生活秘籍

The Secrets of Life without Toxin

附录：身体自测：你到底有多“毒”？

## &lt;&lt;排毒纤体瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽，古老神秘却又风靡时尚的流行词汇。

不论是皇家贵族还是平民百姓，都在练习瑜伽后，臣服于它的智慧与优雅。

无须怀疑瑜伽的瘦身排毒功效，这是一种来自六千年前的古老智慧，在历史长河中一路走来，蕴藏着激活身心的神秘力量。

社会的发展，科技的进步，罹患各种疑难疾症的人日益增多，现代人比任何一个时期都更关注自己的身体，根据医学家研究发现，诱发这无数邪恶病变和肥胖的元凶，就是隐藏在体内无法排除的致命毒素。

无处不在的毒素潜伏在身体的各个组织器官中，而人类越发严重的“剧毒”生活习惯，往往使自身的排毒器官超负荷工作，最终导致身体大范围地“瘫痪”。

瑜伽特有的呼吸法、体位法，让人们在优雅舒适的瑜伽动作中，恰到好处地刺激身体器官、加强体内新陈代谢，舒活全身的肌肉筋骨、按摩梳理五脏六腑、打通人体奇经八脉，在体内血气运行均衡之后，使身体多余的脂肪快速燃烧，让毒素随着体内的污垢顺畅地排出。

修炼瑜伽是一种永葆年轻健康的生活方式，它无须金钱堆砌，却是你永远的挚交密友。

生活在钢筋水泥的森林里，携手瑜伽，唤回最原始的神秘力量、绝美轻盈的体态、活力健康的身心，并不是只有求助医生才能得到。

瑜伽排毒，享受健康瘦身 市面上有许多琳琅满目的减肥方法，例如节食、抽脂、减肥药减肥，这些方法虽然能在短时间内达到减轻体重的效果，但是相对地，因为减掉的往往只是水分，复胖的速度也快得惊人。

有些人的体重在掉了几千克后又快速地反弹回升，并且一直处于这种反复地减重、复胖的恶性循环中，学术上称之为“溜溜球效应”（yo-yo effect）。

反观瑜伽，瑜伽排毒瘦身法是一种清洁减肥法和新陈代谢减肥法。

研究发现，只要把体内的毒素清理干净之后，身体就能轻而易举地减轻1~2千克。

瑜伽排毒减肥不仅是把体内的毒素排出体外，也使毒素不易大量堆积，良好的新陈代谢也让脂肪燃烧更为容易。

瑜伽排毒瘦身法能从源头上让身体健康地瘦下来，并且依靠循序渐进养成的良好瑜伽习惯，配合合理饮食，最终养成易瘦不复胖的完美体质。

刺激淋巴，肌肤全面排毒 熬夜上火、焦躁烦闷、饮食无规律、内分泌失调、便秘……于是你的体内毒素越积越多，种种肌肤问题，诸如干燥、松弛、痘痘、色斑等统统不请自来。

如何扫清这些妨碍你美丽的“拦路虎”？

身体排毒是关键。

## <<排毒纤体瑜伽>>

### 编辑推荐

《排毒纤体瑜伽》以简洁的文字和清晰的语言，引导读者通过经络排毒纤体瑜伽倡导的独特的伸展、扭动、弯曲和拉伸动作，实现健康瘦身的目的，一目了然，可读性极强。



<<排毒纤体瑜伽>>

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>