第一图书网, tushu007.com

<<手指瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<手指瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538153095

10位ISBN编号：7538153098

出版时间：2008-1

出版时间：辽宁科学技术

作者：深崛真由美

页数：103

译者：计雅文

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

内容概要

本书中介绍的“手指瑜伽”，顾名思义就是用两手的指尖就能体会到的瑜伽，而且它的效果一点都不会输给普通瑜伽呢！
特别需要关注的是手指瑜伽的美容效果。
以瘦身为主，从改善肌肤干燥、浮肿、便秘、怕冷体质，到丰胸、提臀、美脚、瘦脸，女性期望的美容效果它都有。
而且这些效果会比预期的来得早呢！
手指瑜伽不需要做什么艰难的动作或运用特殊的呼吸法，无论何时何地都可以轻松完成，最新的医疗试验证明，做一次手指瑜伽相当于慢跑10分钟的运动效果。
对于那些没有时间去做普通瑜伽或不擅长身体运动的人来说，也许没有什么比手指瑜伽更合适的美容和健身法了。

作者简介

作者：(日本)深崛真由美 译者：计雅文深堀真由美，15岁的时候因一心想瘦而开始学习瑜伽。
大学毕业后，开始真正从事与瑜伽有关的工作。
她提倡以丹田呼吸为瑜伽的基本呼吸法并将其引入到瑜伽动作中，使人体得到充分的放松。
2004年获得了由印度瑜伽协会颁发的瑜伽讲师资格证书。
2005年，由于其常年对瑜伽的指导、普及，其功绩得到认可，被授予了国际文艺协会奖，并多次在电视、杂志等媒体中出现，还开办了自己的瑜伽学校。

<<手指瑜伽>>

书籍目录

序第1章 瑜伽是现代女性的必修课 俘获年轻女性芳心的瑜伽魅力 拥有五千年历史的身心锻炼法 手指瑜伽的前身 超出预期效果，反响不断第2章 手指是全身的缩图 手指拥有不可思议的力量 手指与全身各部位的对应 做一次手指瑜伽相当于慢跑10分钟的运动效果第3章 手指瑜伽大揭密 手指瑜伽让女性惊喜的效果 手指瑜伽的做法·基本篇 手指瑜伽的做法·应用篇 对瘦腰、便秘、腰痛有效的“变瘦复活式” 对瘦手臂有效的“手压式” 对瘦小腹、便秘有效的“鞠躬式” 对瘦大腿有效的“抬膝式” 对丰胸、肩膀酸痛有效的“伸展式” 对提臀有效的“袋鼠踢式” 对下巴松驰、颈纹有效的“天空式” 对失眠、精神疲劳有效的“虾势” 对瘦脸有效的“沐浴时的手指瑜伽”第4章 手指瑜伽亲身体验后记

章节摘录

插图：

编辑推荐

《手指瑜伽》中介绍的“手指瑜伽”，顾名思义就是用两手的指尖就能体会到的瑜伽，而且它的效果一点都不会输给普通瑜伽呢！
对于那些没有时间去做普通瑜伽或不擅长身体运动的人来说，也许没有什么比手指瑜伽更合适的美容和健身法了。

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