第一图书网, tushu007.com

<<净化身心的瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<净化身心的瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538155211

10位ISBN编号：753815521X

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科技

作者：(日)成濑雅春|译者:刘晓静

页数：143

译者：刘晓静

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

前言

瑜伽能够使您散发出纯净的魅力；瑜伽能够让您感受到真实自我的存在；瑜伽能够塑造您完美的身体曲线；瑜伽能够让您焕发出美丽的光彩；瑜伽伽能够丰富您的心灵；而且，蝓伽非常简单易行。
瑜伽是一种可以在力所能及的范围内轻松完成的运动。
无须勉强自己，轻松获得的自然之美才是真正的美丽。
无须花费心思、强行忍耐地记忆，《净化身心的瑜伽》所教授的是在每天愉快的练习中可以不知不觉掌握的、理想的瑜伽学习方法。

<<净化身心的瑜伽>>

内容概要

瑜伽的基本姿势、轻健体魄的瘦身瑜伽、净化身心的美容瑜伽和获取纯净身心之美的心灵瑜伽四部分，教您学习简单的瑜伽姿势，并通过每天愉快的练习，在潜移默化之中塑造出完美的身体曲线，打造出由内而外焕发光彩的美丽容颜。
瑜伽是一种可以在自己能力所及的范围内轻松完成的运动，而这种毫无勉强、自然而然获得的美丽才称得上真正的美丽。
您只需一边观看DVD一边练习。
就能轻松掌握瑜伽姿势的要领，并获得显著的健身效果。

作者简介

成濑，雅春，瑜伽修行者、瑜伽指导人，成濑瑜伽集团主办人，倍音声明协会会长，朝日文化中心讲师。
自1976年起开始指导瑜伽练习，1977年2月首次出访印度，其后数十次到印度、西藏等地访问。
通过自学体会出了觉醒技法和观息冥想法。
2001年荣获全印度密教协会授予的瑜伽行者之王的称号。
每年在海拔4000米高的喜马拉雅山坚持修行。
著有多部与瑜伽有关的书籍。
代表作有《打造美丽的轻松瑜伽》、《军荼利瑜伽》、《提高10倍工作效率的呼吸训练法》等。

<<净化身心的瑜伽>>

书籍目录

前言本书的使用方法改善不同症状的完全瑜伽教程附赠DVD的观看方法第一章 瑜伽的基本姿势练习前的注意事项双腿伸直端坐——基本姿势屈伸脚腕、开合脚趾——基本姿势腿部准备运动——活动脚腕练习软化髋关节——合跖促进血液循环——手臂练习清神醒脑——颈部练习舒适的坐法——安乐坐正确的坐姿——金刚坐纯粹而美丽的坐姿——婴儿坐了解直立的重要性——直立坐完全放松的姿势——死者式舒适的呼吸方法——安乐呼吸法专栏什么是瑜伽?第二章 瘦身瑜伽轻健体魄的瘦身瑜伽全身运动瘦身法——拜日式紧绷小腿1——立木式1身体的柔韧性练习——立木式2紧绷双臂——桥式1塑造背部完美曲线——桥式2塑造完美体态——犁式消除颈部周围和背部的疲劳感——鱼式消除下垂的小腹——船式紧绷大腿——舞神式1消除背部和肩部的赘肉——舞神式2瘦腰运动——猫式1塑造完美的身体曲线——猫式2消除肩部、背部、腰部疲劳——猿式减轻体重、塑造健美体形——安捷娜乌式紧绷脚腕——花环式紧绷小腿2——抱膝平衡式专栏瑜伽的功效美容瑜伽第三章 净化身心的美容瑜伽矫正X形腿——莲花座伸展背部肌肉——圣人式1胸部、颈部的健美练习——圣人式2挺拔胸部、完美颈部——骆驼式防止身体变形——眼镜蛇式消除腿部水肿——倒转式预防痛经——半蝗虫式促进臀部挺翘——蝗虫式塑造优美的姿势和体态——扭转式1保持优美的体形——扭转式2散发由内而外的美丽——头部碰膝式重返青春、预防衰老——坐立劈腿式消除便秘症状——弓式1腰部减肥——弓式2塑造美丽姿态——牛面式塑造腹部侧面的完美曲线——门闩式矫正O形腿——鹰式双臂、腹部侧面减肥——三角式保持健康的气色——扭转三角式完美肌肤、保持青春活力——单腿前屈式调节内脏功能——前屈式消除脸部皱纹——简单狮子式打造充满魅力的眼神——眼睛运动专栏瑜伽用品是必需品吗?第四章 心灵瑜伽获取纯净的身心之美消除眼部疲劳——眼部运动消除青春痘——头盖光明净化法消除烦躁情绪——左鼻呼吸法增强体力——右鼻呼吸法促进血液循环——完全呼吸法神清气爽的清晨时光——醒来后的10次呼吸由内而外散发美丽——业海释放法洗去一天的疲惫——冥想入浴法睡眠中获得美丽——足枕睡眠法体会瑜伽乐趣的Q＆A瑜伽用语解说

章节摘录

插图：第一章 瑜伽的基本姿势练习前的注意事项热身运动瑜伽的热身运动并非是单纯的准备运动，而是需要摆出与重要的体式相同的简单姿势，通过认真的练习，对自己身体状态的变化进行切实的观察和把握。
即使是看上法非常简单的体式，通过认真的练习，也能将这种刺激传达到身体的深层部位，这就是瑜伽的神奇所在。

<<净化身心的瑜伽>>

编辑推荐

《净化身心的瑜伽》由辽宁科学技术出版社出版。
紧致全身肌肤、塑造苗条体态；美腿塑造法；紧致腰部和小腹的弹力瘦身法；双臂、后背等密位的清爽瘦身法；消除皱纹和皮肤下垂的瘦脸美容法；激发内在美丽；痛经、便秘等健康问题的消解方法。

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