

<<每日瑜伽净美人>>

图书基本信息

书名：<<每日瑜伽净美人>>

13位ISBN编号：9787538170351

10位ISBN编号：7538170359

出版时间：2011-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：矫林江，赵晓燕 主编

页数：144

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>

<<每日瑜伽净美人>>

内容概要

《每日瑜伽净美人（随书附赠VCD）》主要讲述在生活水平得到提高的同时，现在的人们开始越来越关注健康的话题，这套书的内容设计就是针对这一需求来制定，通过长期持续瑜伽练习，可以达到提升身体的柔韧度，增强肌肤的弹性，改善血液的流通和激素的分泌的效果，同时练习者的自身免疫力也能得到很好的增强，瑜伽的呼吸与冥想也能让练习者清心安神、缓解压力、调整心态。同时《每日瑜伽净美人（随书附赠VCD）》还加入了均衡饮食的内容，让排毒的效果事半功倍。

<<每日瑜伽净美人>>

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

<<每日瑜伽净美人>>

书籍目录

以瑜伽的名义换种舒适的生活
瑜伽应该这样开始
简单几招教你排出毒素一身轻
衡量体内毒素
瑜伽排毒体位
简易拜日
脊柱摇摆
莲花坐
摩天变化式
抱腿压腹
养生排毒法宝：勤敲胆经
“金鸡独立”通经强体
闭目养神
站桩与静坐
暗香袭人一嗅觉
乐风琴瑟——听觉
中韵精髓一触觉
排出毒素除掉你美丽
蜕变过程中的绊脚石
看看你的体内堆积了多少毒素
排毒瑜伽美丽变身
山式
直立前弯
腹部排毒
磨豆功
脊柱转体式
头触趾式
牛面变化式
猫式
步步莲花
鸽子式
门闩式组合
眼镜蛇扭转式
虎变化式
头立三角式
腹部强化练习
乌鸦式
犁式
蹲姿舰式
仰卧横胯式
三角伸展式
双角式
转躯触趾式
仰卧扭脊式
顶峰式

<<每日瑜伽净美人>>

叩首式
塌式
鸵鸟式
做你喜欢的事
试着让节奏舒缓下来
或者你应该停下来
抱头轮式
趾尖式
新月式
肩肘倒立式
舞蹈式
骆驼式
加强侧伸展式
战士第三式
前伸展式
风吹树式
云雀式
莲花肩倒立
双腿背部伸展式
站姿脊柱弯曲
船式
简易头倒立
侧角伸展式
单腿轮式
鸟王式
扭转乾坤式
树式(变式)
蛇伸展式
铲斗式
虎式平衡
半舰式
战士第一式
圣玛里琪一式
侧犁式
瑜伽——让你远离病症之扰
瑜伽——你的贴身理疗大师
拜日式
英雄式
半蝗虫式
双莲花鱼式
坐角式
束角式
小鸟式
弓式
坐姿半莲花单腿背部伸展
蛇击式
半月式

<<每日瑜伽净美人>>

身腿结合式
天鹅式
瑜伽身印式
半脊柱扭转式变体
龟式
花环式
高级鸽子式
拱背升腿式
上犬式
桥式
坐姿侧腿伸展
单腿肩倒立式
顶礼式
仰卧放松功
瑜伽美人的排毒攻略
爱上这些食物健康赖上你
如何吃得好，又吃得对
美丽“伽”人的新发现

<<每日瑜伽净美人>>

编辑推荐

瑜伽是身、心、灵相结合的运动，而且不仅指外在，也有对内在的调整和调理。

哈它瑜伽就认为在我们的身体内部还有一个细微的身体，通过呼吸和收束法及排毒等瑜伽的方式，才能唤起生命里的潜在力量，打通由下至上的脉轮和穴位，让浑身的气血通畅，毒素不在体内残留，肌肤才能保持活力，生命才能保证健康有朝气。

那么，《每日瑜伽净美人》就根据哈他瑜伽的这种理论，认真地总结了许多符合我们现在都市丽人所需要的瑜伽方法，既有简单易学的外在体位法，又有许多内在的气血盈亏之术，还有许多排出体内毒素的练习法。

说它是排毒养颜的“玉女心经”也不为过。

本书由矫林江、赵晓燕主编。

<<每日瑜伽净美人>>

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>