

<<美容塑身减压瑜伽图典>>

图书基本信息

书名：<<美容塑身减压瑜伽图典>>

13位ISBN编号：9787542744814

10位ISBN编号：754274481X

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《大生活》编委会 编

页数：351

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>

<<美容塑身减压瑜伽图典>>

前言

时尚简单特效瑜伽集修神、修身、修德于一身，是最有效、最安全的运动形式。

瑜伽练习在举手投足之间，配合规律的呼吸、集中的意识，调和体内的器官，来柔软筋骨、活络关节，并可增加平衡及耐力，平静心灵，使身心达到充分的调适。

针对女性关注的问题，安排实用的内容本书针对大多数女性练习者所关心的塑身、养颜、养心、健身四大方面的问题，分门别类制订了不同的方案，并对不同水平的练习者做了动作难易的调节.让您更安全地练习，轻松达到自己想要的功效。

分步指导，简单易学许多人想练习瑜伽，却又碍于难度大或茫然不知从何入手而却步。

针对这些状况，我们从最基础的瑜伽功法开始，一步一步讲述练习要点，包括热身、功法、放松等。各种功法都配有分步动作图以及详尽的文字表述，使初学者能一目了然，就像有教练贴身指导一样。

瑜伽饮食指导，建立健康营养观练习瑜伽各种功法的同时，我们不能缺少饮食这一重要环节。

瑜伽营养观的基本原则是要吃得品质高，分量少。

瑜伽大师把食物分成“悦性食物”、“变性食物”、“惰性食物”，每类食物对人体有不同的影响。让我们跟随瑜伽大师的饮食指导，进一步体会瑜伽的神奇功效吧。

<<美容塑身减压瑜伽图典>>

内容概要

瑜伽一词来源于印度梵语，它有“一致”，“结合”以及“和谐”的意思。

它集强身，健美，修心，养性于一身，是一种身心双修的方法，使人的身体，心灵和精神达到高度和谐的状态。

瑜伽不仅是一项运动，它更是一种健康的生活方式。

《瑜伽经》中有这样一句话，“对心灵的控制就是瑜伽”。

可见，瑜伽的最终指向不在身体而在精神层面。

因此，我们应努力遵从瑜伽所特有的健康的生活方式，以积极乐观的心态过好每一天。

<<美容塑身减压瑜伽图典>>

书籍目录

PART 1 神奇的瑜伽世界 第一节 走进瑜伽 瑜伽的种类 瑜伽为什么和其他运动不一样
瑜伽的三脉七轮 什么人适合练瑜伽 第二节 解密瑜伽的神奇功效 瑜伽的主要功效
瑜伽姿势对腺体的影响 各腺体的功能 第三节 瑜伽美人必修课 你适合练习瑜伽吗
瑜伽练习,你准备好了吗 第四节 简单易学的瑜伽基本姿势 站姿练习 坐姿练习 卧姿
练习 颠倒姿练习 第五节 瑜伽呼吸法 第六节 至关重要的热身练习 颈部练习 肩部练
习 肘部练习 手腕练习 膝部练习 脚踝练习 祈阳式 第七节 瑜伽的基本套路
提腿式 仰卧伸腿式 月亮式 猫式 三肢式 童子拧转拜式 美人拧转式 望月
拧转式 梨式 腰腹拧转式 前展桥式 第八节 瑜伽基本套路的连接 连续一式 连续
二式PART 2 快速打造完美身材——瑜伽塑身练习PART 3 由内而外的美容功法——瑜伽养颜练习
PART 4 远离世俗纷扰功法——瑜伽养心练习 PART 5 健康加油站——简易健身瑜伽附录

<<美容塑身减压瑜伽图典>>

章节摘录

插图：印度把气功和练气功的师傅统称为瑜伽。

一个训练有素的瑜伽，可以连续多天不吃、不喝，使心跳加速或减慢……印度乌台浦尔邦医科学学校的医生对瑜伽进行过一次令人难以置信的试验。

一位叫萨蒂雅穆尔蒂的瑜伽在众目睽睽之下被“活埋”了整整8个昼夜。

试验的过程是这样进行的：先挖一个墓穴，里面不放任何食物，只放5公升蒸馏水进去。

据瑜伽说，这水不是为了饮用，而是为了湿润空气。

试验结束时，水还剩下一半。

穴内温度在24~33℃之间。

经过8个昼夜之后，墓穴被打开，瑜伽仍然保持着试验开始时的姿势坐在那里，但全身处于僵木状态，对周围的变化反应迟钝。

体温大大降低，只有34.8℃，而开始试验时是37.2℃。

刚打开封土时，瑜伽全身剧烈颤抖，持续2小时之后，体温才恢复正常。

在试验期间，瑜伽体重减轻了4.5千克，血糖有所升高。

特别应该指出的是，在试验期间，瑜伽机体的新陈代谢不仅没有停止，而且也没有很明显的减慢。

瑜伽竟然如此神奇，到底什么才是瑜伽呢？下面就随我们一起走近神奇的瑜伽。

瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。

瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。

瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一。

在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。

在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。

<<美容塑身减压瑜伽图典>>

编辑推荐

《美容塑身减压瑜伽图典》：塑造完美身材，修炼娇媚容颜，打造强健身心，应对岁月问题。
凝结千年东方美颜术的智慧，再次掀起美容纤体思潮，全方位打造魅力女人。
超简单的瑜伽瘦身法，不动也能燃烧脂肪。
10分钟随时随地健身，让肌体保健立竿见影。
中国女性最推崇的特效瑜伽范本

<<美容塑身减压瑜伽图典>>

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>