

图书基本信息

书名：<<天天瑜伽 瑜伽全书-超值赠送全套瑜伽课程DVD>>

13位ISBN编号：9787543663183

10位ISBN编号：754366318X

出版时间：2012-5

出版单位：青岛出版社

作者：林晓海 编

页数：180

字数：100000

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>

内容概要

瑜伽全书集健身、塑形、气血美容为一体，内含最基础的体位法，最系统的理论指导，最贴心的功效提示，给您带来全方位的瑜伽体验，《天天瑜伽：瑜伽全书》带您走进神秘的瑜伽世界，去感受瑜伽健身、塑形、美容的神奇功效，让我们一起去见证瑜伽带来的美丽变化。

《天天瑜伽：瑜伽全书》由林晓海主编。

作者简介

Ram Lin 林晓海

资深瑜伽导师

印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师

蝉舟瑜伽馆教学总监

蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的编排与设计开发

国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师

国际专业瑜伽教练员培训认证

书籍目录

Part 1 瑜伽导论

瑜伽简介
瑜伽基本体式
瑜伽站姿——山式
瑜伽坐姿——简易坐
瑜伽坐姿——至善坐
瑜伽坐姿——半莲花坐
瑜伽手印
瑜伽呼吸法
瑜伽调息
瑜伽休息术
瑜伽冥想

Part 2 健身瑜伽

前弯姿势
增延脊柱伸展式
单 / 双腿背部伸展式
叩首式
瑜伽身印
开启式
坐角式
后仰姿势
轮式
眼镜蛇式
桥式
骆驼式
眼镜蛇扭动式
螺旋姿势
脊柱扭动第一式
侧弓式
三角伸展式
下半身摇动式
半莲花坐背部伸展式
半弓式
平衡姿势
树式
战士第三式
鸟王式
猫伸展式
趾尖式
力量姿势
前伸展式
单手侧立平衡
战士第二式
俯脸狗式
上伸腿式

蛇击式

拱背伸腿式

倒立姿势

犁式

倒箭式

Part 3 塑形瑜伽

Part 4 气血美容瑜伽

章节摘录

版权页：插图：皮肤是健康的镜子，皮肤的变化反映人的健康状况，而皮肤出现粗糙、黑斑和老化现象，实际上都是体质使然。

因此，想要拥有光洁细致的皮肤就得从人体的内部净化着手，这就是好多女性因皮肤问题而找美容师或涂抹保养品，却始终收不到预期效果，有时反而弄巧成拙，使皮肤变得更差的原因。

一皮肤粗糙是受体内残余毒素所致，我们平时吃了肉类、鱼类、蛋类等动物性食物，使尿酸、乳酸量增加，这种乳酸随着汗液排出后，停留在皮肤表面，就会不停地侵蚀皮肤表面的细胞，使皮肤失去张力，失去弹性而变得粗糙，变得容易产生细纹与斑点。

如果我们长期食用碱性的食物蔬果，血液中的乳酸便会大量减少，自然就不会产生有害的物质。

现在好多人都加入了素食者的队伍，而瑜伽的素食与一般的素食又不同，它是遵行悦性食物的主张，只采用对身体健康、有益的食物，做起来简单又方便，还新鲜又营养。

瑜伽把食物分为三类：悦性食物、变性食物、隋性食物。

编辑推荐

《天天瑜伽:瑜伽全书》编辑推荐：印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课老师，搜狐网“ 十佳健身教练员 ” 之一；历经10年兄研习王瑜伽；国际级教练员课程中方授课教师；蝉舟瑜伽机构教学总监。

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>