

<<林氏美步美体法>>

图书基本信息

书名：<<林氏美步美体法>>

13位ISBN编号：9787543938069

10位ISBN编号：7543938065

出版时间：2009-7

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：林芊伊

页数：91

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>

## <<林氏美步美体法>>

### 前言

在东京的一次国际学术会议上，一位美丽优雅的女士为我的发言作翻译，她就是林芊伊小姐。她给我最初的印象是外表姣好，无论是梳妆衣着、行为举止还是自然的微笑，都无可挑剔，给人以亲切感。

稍有交谈之后，这位东京大学的才女便显现出她的学识和果敢的气质，颇具要做一番事业的巾帼豪侠之风。

有了这样的印象，当我在北京接到林芊伊小姐希望我为她的处女作写序的长途电话时，一点也不感到意外。

《林氏美步美体法》的运动设计很有特色。

林芊伊小姐独具匠心地从改变走路方式入手，将瘦身所需的运动和技巧融入了最普通的日常生活之中，便于掌握，便于实行，也便于坚持。

瘦身的方法很多，有些也不难掌握，但持之以恒则很难。

从改变走路方式入手去瘦身，提供了自然的长期坚持的可能性。

除了病卧在床，有谁能不每天走路呢？

书中的21个基础形体动作包括了全身的各个部分的活动，很全面，而且难度都不大，不需要经过特别训练就能掌握，很适于普通民众学习。

林芊伊小姐还对这些动作做了精心编排，每天无需练习全部，只需要练习3个形体动作，每个动作只练2分钟。

如此经过28天的练习，可收到良好的瘦身效果。

值得一提的是，每天的动作均从呼吸开始，先要吐故纳新，然后再开始肌肉骨骼的运动，这是有深意的，各位练习者应注意遵循。

## <<林氏美步美体法>>

### 内容概要

每天我们都要走很多的路，你有没有想过，如果你掌握了一种独特而正确的走路方法，你就可以在日常生活中，在不知不觉中，收获健美的身材和优雅的体态呢？

正确的走路姿势可以让你挺拔，仪态出众，倍添自信。

林氏美步美体法特为女性量身定制。

安全、简单、易学、快速有效。

适合任何年龄的女性在任何地方、任何时间练习。

## <<林氏美步美体法>>

### 作者简介

林芊伊：  
出生于上海。

自幼练习中国古典民族舞、艺术体操，热爱戏剧，曾活跃在舞台上。

2000年东渡日本深造。  
现师从东京大学大学院生命科学环境系著名学者石井直方教授，攻读体育健康科学专业博士学位。  
在日本及美国体育医学会发表过学术论文。

曾经在

## <<林氏美步美体法>>

### 书籍目录

序 序 我的梦想——让所有的中国女性由内而外更加健康美丽Part 1 林氏美步美体法的原理及特点 一、原理 二、特点 三、世界崭新概念——腰大肌Part 2 林氏美步美体法的行走方式 一、站姿 二、行走方式Part 3 林氏美步美体法的21个基础形体动作 01 美颈、自主神经 动作一：雀之精灵 动作二：龟式呼吸 02 美肩、美肩胛骨 动作三：猿臂回环 动作四：小鸟伸翅 03 美臂 动作五：蛇手波浪 动作六：雄鹰翱翔 04 美胸 动作七：千手拉丁 05 美背 动作八：美女望月 06 美腰 动作九：水蛇展腰 动作十：孔雀回望 07 美腹 动作十一：不倒老翁 动作十二：美豹翻卧 08 美骨盆 动作十二三：仙鹤婀娜 动作十四：美鲸游弋 09 美髋 动作十五：手舞足蹈 动作十六：手足深情 10 美臀 动作十七：金鸡独立 动作十八：马步合掌 11 美腿 动作十九：龙虎功夫 动作二十：虎爪侧踢 12 美腰大肌 动作二十一：千鹤踱步Part 4 林氏美步美体法的28天瘦身课程 第一周：唤醒沉睡、僵硬、疲劳的身体 第二周：消除或改善身体的浮肿，收紧腰腹部 第三周：燃烧脂肪，由内而外改善身体状况 第四周：彻底改变体形，打造骨骼美人，塑造S形迷人身材后记 绽放美丽，在任何年龄附 林氏美步美体法DVD

## <<林氏美步美体法>>

### 章节摘录

插图：1．呼吸法精髓速成林氏美步美体法汲取了中医学理论和中华少林武功中有关呼吸法的精髓，即打开全身气血通道，促进体内细胞再生，由内而外延缓衰老。

中医学认为，人体有12条经脉和8条奇经连接脏腑与肢体、运行气血。

中华少林历史源远流长，少林武功动中带静，柔中带刚，讲究养气和练气，追求心身统一，性命双修。

林氏美步美体法融入中国最古老的龟式呼吸、少林鹤功及虎龙神功，以鼻吸口吐为主，打开全身气血通道，促进血液循环和体内细胞再生，调整自主神经，提高免疫力。

林氏美步美体法同时加入古典少林武功特有的鹰爪、虎爪等手指动作，促进大脑活性化，预防大脑衰老。

2．骨骼美人人的身体由骨骼和肌肉支撑，肌肉可以使骨骼扶正。

如果肌肉萎缩，骨骼和骨骼间相互结合的关节就容易变形，即通常所说的骨骼歪了。

骨骼变形主要由日常生活中的各种不良姿势所造成，例如站立时弯腰驼背、坐姿不正、翘二郎腿等。

骨盆是女性非常重要的器官，如果骨盆歪了或变形了，就不能支撑内脏的重量，胃和肠就会下垂，胃容量变大，出现“假饿现象”，导致“过度”进食和发胖。

骨盆不正还会引起生理周期不顺、内分泌失调、肠子蠕动缓慢及膀胱频尿等症状。

在中医学里，带脉含有腰带的意思，横行于腰腹之间。

《素问·二十九难》记载，如带脉不和，易得妇女病。

## <<林氏美步美体法>>

### 后记

21个动作、28天练习后感觉怎么样？

锻炼了平日生活中用不到的身体部位，有时肌肉会感觉酸胀吧？

腰围是不是小了一个尺寸？

走在大街上有没有引来更多注视的眼光？

想必每个人都会有不同的感觉、不同的收获。

这几年我在日本教授林氏美步美体法时，经常有女学生满脸笑容地对我说：“我又瘦了，比以前精神了。

”那一刻我和她们一样高兴、一样满足。

原来做女人真的那么简单——健康美丽=女人人生能量的来源。

这就是我在长期的研究教授中得到的启示。

在日本，我的学生中有20多岁的年轻女性，有步入不惑之年的中年女性，还有六七十岁的女性。

每个年龄段的女性都有魅力，如何散发自己独特的魅力？

这是我和大家共同的使命。

减肥、瘦身、美体，其实这些都不是最重要的；最重要的是运用科学正确的运动方法，让自己更爱自己、更具魅力，进而拥有幸福充实的人生。

<<林氏美步美体法>>

编辑推荐

《林氏美步美体法》：走对平常生活每一步，走出健康优雅每一天。

<<林氏美步美体法>>

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>