

# 《女人优雅瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533747824

## 内容简介

优雅是什么？它是一种美丽，更是一种气度与智慧。每个女人都希望变成优雅不凡的气质美女，而瑜伽则是修炼优雅与提升气质美的\*途径之一。

当我们从容地进行瑜伽练习时，我们的身心会慢慢发生变化。原来可能僵硬的身体通过各种瑜伽体式的训练，逐渐变得柔软、协调与舒展，不正确的姿态被一一纠正，整个人都焕然一新，变得格外优雅了。此外，在进行瑜伽呼吸法和冥想的修习过程中。我们内心的烦恼和压力也逐渐释然，紧张与焦虑得到缓解，整个身心都充满了活力与自信，举手投足之间都是瑜伽带来的优雅风情。

## 目录

### 一 优雅女人的美丽课堂——瑜伽

#### 认识篇

1 优雅——女人与瑜伽的共性

2 越瑜伽，越美丽

3 瑜伽必备用品

4 瑜伽练习禁忌幅

#### 必学篇

1 瑜伽冥想，修炼气质第一步

2 神奇呼吸法，升华内在气质

3 瑜伽休息术，学会彻底放松

### 二 瘦瑜伽——魔力修身，优雅女人无不婀娜多姿

#### “瑜”美人的巴掌脸

· 叩首式

· 后仰式

· 铲斗式

· 叭喇狗式

#### “瑜”美人的天鹅颈

· 鱼式

· 骆驼式

· 毛毛虫式

· 乌龟式

· 颈部旋转式

· 鸵鸟式

#### “瑜”美人的纤瘦臂

· 坐山式

· 鹰式

- 牛面式
- 手臂旋转式
- 天线式
- 宝剑式
- 固肩式
- “瑜”美人的S曲线
- 桥式
- 舞蹈者式
- 眼镜蛇式
- 敬礼式
- 圣哲玛里琪第一式
- 门闩式
- 半蝗虫式
- “瑜”美人的修长腿”
- 踮脚蹲式
- 虎式
- 战士第二式
- 腿旋转式
- 踩单车式
- 树式
- V字式
- 幻椅式
- 蛙式
- 身印式

三 美瑜伽——养颜活肤，优雅女人总是青春常在

让头发乌黑亮泽

- 双角式
- 美兔式
- 倒立三角式
- 轮式

让眼睛清激动A

- 眼保健操
- 双手敷眼式

让脸蛋白里透红

- 肩倒立式
- 美人鱼式
- 犁式
- 三角伸展式

让痘痘、色斑都不见

- 压鼻呼吸式
- 拜日式
- 清凉呼吸法

- 棒式
- 加强侧伸展式
- 阿帕那式

让皮肤光滑无纹路

- 鬼脸瑜伽
- 狮子第一式
- 狮子第二式

四心瑜伽——提升气质，优雅女人永远性感自信  
姿态优美，尽显气质

- 鸽子式
- 半莲花单腿背部伸展式
- 单腿三步站立式
- 蛇伸展式
- 跳水式

消除疲劳，在瑜伽中新生

- 摇摆式
- 鳄鱼式
- 手枕式
- 风帆式

减轻压力与焦虑，平和放松

- 双腿背部伸展式
- 母胎契合法
- 飞翔式
- 卧英雄式
- 船式

保养内部，从内到外健康美丽

- 鹤禅式
- 祈阳式
- 猫变式
- 磨豆式
- 束角式

优雅女人瑜伽常见问答

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)