

# 《调理养颜瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：简装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533747947

## 内容简介

本书专门为想通过瑜伽练习来调理养颜的人所准备。调理养颜瑜伽以内分泌和神经的调节为主，针对脊柱神经、腹内脏器、骨盆区域进行锻炼，从而滋养神经，调节内分泌，提高身体免疫力，预防和缓解疾病，加快人体的新陈代谢，延缓衰老等，特别适合体质较弱的人群。本书共介绍46个体式，针对身体和心灵两方面进行调理，即身体的内调外修和心灵的净化。每个体式除配有清晰的示意图外，更清楚说明了体式的练习步骤、易犯错误、练习注意事项以及体式的难易程度。身体的调理不仅需要内在的调理，也需要注意饮食的调理，书中还配有瑜伽饮食介绍，以帮助你调理出美丽容颜。

## 作者简介

赵向华，高级瑜伽导师，练习瑜伽十年，从教七年，精通各瑜伽体系。在长期的瑜伽教学中积累了丰富的经验，擅长瑜伽入门、瑜伽提升、理疗瑜伽、流瑜伽等。曾给多位脊柱侧歪者进行瑜伽辅助治疗，并取得良好的效果。深知如何帮助练习者带着宁静平和的心进入瑜伽空灵洁净的世界中

## 目录

### 前言

练习瑜伽必读

瑜伽常用姿势介绍

瑜伽呼吸法

瑜伽冥想与调理养颜

瑜伽饮食与调理养颜

练习瑜伽注意事项

练习瑜伽基本原则

避免瑜伽伤害

颈部热身

肩部热身

手腕热身

手指热身

腰部热身

膝盖热身

脚踝热身

第一部分 内调外修

(一)内调

摩天式  
前倾旋转式  
放气式  
半莲花坐单腿背部伸展式  
束角式  
虎式  
圣哲玛里琪第二式  
脊柱扭动式  
蜜蜂式  
转躯触趾式  
鸳鸯式  
云雀式  
眼镜蛇式  
摇篮式  
罐头开启式  
跳水式  
下半身摇动式  
摇摆式  
(二)外修  
手臂伸展式  
叩首式  
三角侧角伸展式  
三角侧角转动式  
鸵鸟式  
半莲花单腿独立伸展式  
飞鱼式  
牛面式  
骆驼式  
花环式  
顶峰式  
榻式  
鱼式  
拱背伸腿式  
卧角式  
桥式

## 第二部分 心灵净化

舞蹈式  
加强前伸展式  
增延脊柱伸展式  
双腿背部伸展式  
脊柱式  
全蝗虫式

船式

后抬腿屈腿式

轮式

鳄鱼扭转式第一式

肩倒立式

犁式

体式编排推荐

第一周体式编排解读

第二周体式编排解读

第三周体式编排解读

第四周体式编排解读

第五周体式编排解读

第六周体式编排解读

第七周体式编排解读

第八周体式编排解读

瑜伽放松功

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)