

《打造完美女人：瑜伽全书（赠DVD）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：大16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543663183

内容简介

柔软如少女的身躯，美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想。其实不必一定要到健身房去大蹦小跳，安安静静地修身养性，并仔细学习本书，研习传统而又古老神秘的瑜伽，能让你有意外的收获。

每一个瑜伽爱好者之所以热爱瑜伽，并不是为了追求时髦，也不仅是为了减肥、治疗失眠等单纯的目的，而是因为瑜伽已经成为生活的一种需要，就像每天需要吃饭、喝水一样。

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

目录

瑜伽简介
健身瑜伽
瑜伽体位法
准备姿势
前弯的姿势
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
后仰的姿势
轮式
眼镜蛇式
桥式
骆驼式
扭转的姿势
脊柱扭动第一式
三角伸展式

侧弓式
下半身摇动式
眼镜蛇扭动式
单莲花坐单腿背部伸展式
平衡的姿势
山式
树式
战士第三式
半弓式
鸟王式
猫伸展式
趾尖式
力量的姿势
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
倒立的姿势
犁式
倒箭式
肩倒立式
塑身瑜伽
瑜伽呼吸塑身
坐姿
简易坐
至善坐
半莲花坐
手印的介绍
瑜伽整体塑身
拜日式
瑜伽体位部分练习
面部练习
叭喇狗式
叩首式
狮子式
拱背升腿式
颈部练习
颈部活动练习
三角伸展式
塌式

扭头及膝式
肩部练习
肩膀活动练习
双角式
加强侧伸展式
敬礼式
转躯触趾式
手臂练习
手臂伸展式
直角式
牛面式
猫力量式
狗伸展式
胸部练习
扩胸运动
山式
骆驼式
猫放松式
蛇伸展式
丰胸、美容小贴士
腰、腹部练习
侧角伸展式
腰转动式
增延脊柱伸展式
门闩式
半脊柱扭动式
猫伸展式
背部练习
双腿背部伸展式
前伸展式
桥式
轮式
弓式
眼镜蛇扭动式
髋、臀部练习
幻椅式
束角式
坐角式
虎式
韦氏努式
蝗虫式
腿部练习

战士第一式
鸟王式
蹲式
神猴哈努曼式
蹬自行车式
肩倒立式
脚踝练习
脚踝活动练习
英雄坐
树式
椅子式
瑜伽饮食塑身
认识卡路里
6种常见的低卡路里
瘦身美容食物
一周健康食谱
家常菜“素做方法”
传统的印度素食做法及选材
气血美容瑜伽
瑜伽气脉和气血美容
瑜伽的气脉
瑜伽是如何达到调理
气血、美容美肤的效果呢？
瑜伽护眼法一
瑜伽护眼法二
气轮与内分泌
瑜伽内外的清洁法
“涅槃法”
断食，结肠法
摩天式
风吹树式
腰转动式
眼镜蛇扭动式
腹部按摩功
瑜伽体位
拜日式
三角伸展式
三角转动式
增延脊柱伸展式
直角式
叭喇狗式
加强侧伸展式

鸵鸟式
双角式
头触膝间式
山式
猫伸展式
顶峰式
骆驼式
叩首式
狮子第一式
狮子第二式
蜥蜴式
前伸展式
坐角式
劈腿伸背式
束角式
脊柱扭动式
单腿跪伸展式
乌龟式
支撑眼镜蛇式
弓式
船式
拱背伸腿式
桥式
轮式
倒箭式
犁式
肩倒立式
头倒立式
瑜伽饮食和美容
五脏与美丽容颜
影响肌肤健康的因素
饮食调理与美容
美容食物与美容菜
瑜伽呼吸
腹式呼吸
胸式呼吸
瑜伽呼吸
瑜伽调息
清理经络调息
第一阶段
第二阶段
瑜伽休息术

瑜伽冥想

瑜伽倡导的生活方式

如何按照本书练习瑜伽

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)