《瑜伽气质课堂（附DVD)》

书籍信息

版 次：1
页 数：
字 数：
印刷时间：2010年07月01日
开 本：12k
纸 张：铜版纸
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787313066824

编辑推荐

瑜伽上师，带给您的功能化瑜伽——让瑜伽从体操回归到健康生活方式三招两式帮您轻松解决常见身心问题。

内容简介

以白领常见的影响气质提升的因素为切入点，图文并茂的展开涵盖内外兼修提升气质有关的内容，如冥想、情绪控制、自我减压、自我激励、形体调控等方面来解决当前白领的诸多提升气质的需求。
本书适用白领女性和瑜伽爱好者参考使用。

目 录

01 瑜伽是沟通外部魅力和内在气质的桥梁
瑜伽的外部魅力修炼
瑜伽的内在气质提升
瑜伽饮食对气质的影响
02 影响气质的因素与调理处方
不良体态的瑜伽练习与调理处方
双眸无神的瑜伽练习与调理处方
音色不美的瑜伽练习与调理处方
缺乏活力的瑜伽练习与调理处方
消极思维的瑜伽练习与调理处方
不善沟通的瑜伽练习与调理处方
迷失自我的瑜伽练习与调理处方
性格急躁的瑜伽练习与调理处方
习惯紧张的瑜伽练习与调理处方
附录
关于瑜伽的16个经典问

在线试读部分章节

01 瑜伽是沟通外部魅力和内在气质的桥梁

瑜伽的外部魅力修炼

女性的气质美应包括健康的体形，高雅、灵动的气质，优美的体态。如果没有健康的身体，美就失去了根本的载体，健康使人充满生机与活力，让皮肤光洁、圆润、结实而有弹性；得体的仪容、优雅的举止、恰当的谈吐、内在的素养是迷人气质的根本；高雅、灵动的气质会让你楚楚动人，魅力四射，再漂亮的女人也需要气质来丰满，没有了气质，漂亮也是一只几近枯萎的花朵，一潭永不流动的死水。体形的协调优美，包括匀称健美、身体各部位比例协调，线条优美流畅、皮肤白皙细腻等。

女性的一生有三个体形变形期：一是月经初潮期，二是产后期，三是更年期。女性产后，由于怀孕的缘故，小腹变得松弛，骨盆变得宽大，稍不注意，体形就会变形。

保持体形，这也是防止皱纹过早出现的方法之一，只有年轻的皮肤才能无损地经受住体重增增减减的影响，而衰老的皮肤弹性差，稍有消瘦就会显得松弛。

体形美，应是丰满而不肥胖、苗条而不瘦弱。女性体形美，首先是有～个腰挺背直的健美背部线条，背部应是左右对称、线条挺拔、上宽下窄，没有多余的脂肪，肌肉结实；其次是一个隆起、饱满、圆滑、上翘、结实、有弹性的健美臀部；三是坚实、平坦、纤细的腰腹；四是充实饱满、富有弹性、光泽、皮肤平整、对称、不下垂的乳房。还有个性化的脸部线条、光洁细腻弹性的脖子、柔和浑圆饱满的手臂、匀称丰满线条流畅修长的腿形、流动飞扬的美发等。

要保持体形，习练瑜伽应是最理想的方法，它会使你实现形体的完美。习练瑜伽，不但能矫正一些体形缺憾，而且能够提高女性的免疫力，可以减肥、降低血压和胆固醇的含量。坚持习练瑜伽，能使女性的呼吸、循环等系统的功能得以加强，会使女性的肌肤细腻，容颜滋润，延缓女性的衰老进程，尤其是女性到了中年，由于体内激素的变化，人体逐渐发胖，通过瑜伽运动可以延缓这种变化倾向。

整日伏案或不喜欢运动的人最终会付出高昂的代价。其代价之一就是肌纤维逐渐缩短，肌肉变得僵硬，人体柔韧性变差，关节活动度变小。此时，如做较大范围的活动或应付突发状况，身体就很容易受到损伤。有位做高级主管的女性朋友说，我的职位和薪水一直在升，身体素质却一直在下降，经常头痛、失眠、莫名其妙地感到急躁、想发脾气，看到镜子里的自己，用了好几种高档的化妆品也遮不住这满脸的倦意。知道瑜伽很不错，很喜欢，也很适合我，但是没时间去练，在快节奏的生活里，事业家庭都很重要，但是健康却是这一切的基础。现代人越来越意识到维护健康的不仅是对症下药，更是防患于未然。人们不再只是满足于没有疾病，而是希望精力充沛，体态匀称；不再只是关照机体的烦恼，而是讲求精神与肉体的和谐、稳定。特别是现代女性对生活质量有了更高的要求，穿的衣服是不是名牌已经不是最重要的了，重要的是要拥有一个真正优美健康的身体。对形体最有帮助的是柔软健美的形体瑜伽了，有针对性选择不同功效的形体

01 瑜伽是沟通外部魅力和内在气质的桥梁 瑜伽的外部魅力修炼 女性的气质美应包括健康的体形，高雅、灵动的气质，优美的体态。如果没有健康的身体，美就失去了根本的载体，健康使人充满生机与活力，让皮肤光洁、圆润、结实而有弹性；得体的仪容、优雅的举止、恰当的谈吐、内在的素养是迷人气质的根本；高雅、灵动的气质会让你楚楚动人，魅力四射，再漂亮的女人也需要气质来丰满，没有了气质，漂亮也是一只几近枯萎的花朵，一潭永不流动的死水。体形的协调优美，包括匀称健美、身体各部位比例

协调，线条优美流畅、皮肤白皙细腻等。 女性的一生有三个体形变形期：一是月经初潮期，二是产后期，三是更年期。女性产后，由于怀孕的缘故，小腹变得松弛，骨盆变得宽大，稍不注意，体形就会变形。 保持体形，这也是防止皱纹过早出现的方法之一，只有年轻的皮肤才能无损地经受住体重增增减减的影响，而衰老的皮肤弹性差，稍有消瘦就会显得松弛。 体形美，应是丰满而不肥胖、苗条而不瘦弱。女性体形美，首先是有～个腰挺背直的健美背部线条，背部应是左右对称、线条挺拔、上宽下窄，没有多余的脂肪，肌肉结实；其次是一个隆起、饱满、圆滑、上翘、结实、有弹性的健美臀部；三是坚实、平坦、纤细的腰腹；四是充实饱满、富有弹性、光泽、皮肤平整、对称、不下垂的乳房。还有个性化的脸部线条、光洁细腻弹性的脖子、柔和浑圆饱满的手臂、匀称丰满线条流畅修长的腿形、流动飞扬的美发等。 要保持体形，习练瑜伽应是最理想的方法，它会使你实现形体的完美。习练瑜伽，不但能矫正一些体形缺憾，而且能够提高女性的免疫力，可以减肥、降低血压和胆固醇的含量。坚持习练瑜伽，能使女性的呼吸、循环等系统的功能得以加强，会使女性的肌肤细腻，容颜滋润，延缓女性的衰老进程，尤其是女性到了中年，由于体内激素的变化，人体逐渐发胖，通过瑜伽运动可以延缓这种变化倾向。 整日伏案或不喜欢运动的人最终会付出高昂的代价。其代价之一就是肌纤维逐渐缩短，肌肉变得僵硬，人体柔韧性变差，关节活动度变小。此时，如做较大范围的活动或应付突发状况，身体就很容易受到损伤。有位做高级主管的女性朋友说，我的职位和薪水一直在升，身体素质却一直在下降，经常头痛、失眠、莫名其妙地感到急躁、想发脾气，看到镜子里的自己，用了好几种高档的化妆品也遮不住这满脸的倦意。知道瑜伽很不错，很喜欢，也很适合我，但是没时间去练，在快节奏的生活里，事业家庭都很重要，但是健康却是这一切的基础。现代人越来越意识到维护健康的不仅是对症下药，更是防患于未然。人们不再只是满足于没有疾病，而是希望精力充沛，体态匀称；不再只是关照机体的烦恼，而是讲求精神与肉体的和谐、稳定。特别是现代女性对生活质量有了更高的要求，穿的衣服是不是名牌已经不是最重要的了，重要的是要拥有一个真正优美健康的身体。对形体最有帮助的是柔软健美的形体瑜伽了，有针对性选择不同功效的形体瑜伽姿势，不但可以校正体形，托起胸部，而且瑜伽体系内含有可以减轻体重的妙招。

……

显示全部信息

版权信息

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