

《女“性”瑜伽（修订版）》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2011年06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：9787546400297

编辑推荐

提高“性”福指数?强化生殖功能

源自印度的女性调养瑜伽 调节内分泌?平衡阴阳能量

修炼魅力提升生育力重拾大自然赋予女性的健康活力享受更[性]福的生活。

高清DVD教学版，中文简/繁体可选字幕

亚洲瑜伽协会特聘专业瑜伽教练标准示范，整套体位法分步教授、练习技巧详细点解，教你轻松掌握瑜伽习练细节与重点，让提升性能力、平衡阴阳、柔体活血等瑜伽功效更好地展现！

性感又健康，明星大爱助性瑜伽！瑜伽提升生育力——麦当娜

由于多年来一直坚持练习瑜伽，年过半百的乐坛皇后麦当娜，至今仍然保持着性感火辣的妖娆身材。与此同时，瑜伽还为麦当娜带去了超强的生育能力，让她在四十二岁高龄还能顺利诞下活泼可爱的儿子，这是多少女人可望而不可即的神话啊！瑜伽快速雕塑辣妈身材——钟丽缇、小S。

钟丽缇与小S，公认的性感尤物，她们都有两个孩子，而且都是在产后迅速恢复劲爆身材的辣妈级人物。是什么让她们拥有这些让每个女人眼红的共同点。

答案是：瑜伽！钟丽缇与小S都是瑜伽发烧友，一直坚持练习瑜伽来保持曼妙身姿，生完孩子后她们更是加倍努力地练习瑜伽，并成功地在数月之后就恢复到生产前的火辣身材，足以让等着看肥婆的八卦记者们跌破眼镜。

性福瑜伽，提升好孕力！柔体瑜伽组合4式。充分运动和按摩骨盆，增强女性性腺的分泌，点燃性爱激情。伸展性爱敏感部位，有效提高性能量。魅力女人瑜伽操5式。提升身体柔韧性，增强性爱行动力。调顺体内气血的循环，通畅身体经络。好孕力女性能量瑜伽契合法6式。通过对女性内外生殖器官的自我按摩与运动，有效提高女性阴道弹性、敏感度。改善不孕、习惯性流产、难产等生育力低下的问题。性福女人生理病痛康复瑜伽7式。改善性功能障碍、性器官充血等问题。帮助预防和治疗因性问题而引起的月经不调、痛经等妇科疾病。纤腰美腹瑜伽5式、立姿美人瑜伽组合5式。有效去除腰腹部赘肉，塑造平滑紧实的性感美腹。滋养腹腔器官，增强肝、肾功能。强化双腿的耐力，提升臀部弹性。

[显示全部信息](#)

内容简介

本书讲述了：性爱瑜伽，源自数千年前的印度，它经由瑜伽大师创造并代代相传而来。性在印度一直备受推崇，在印度人看来，性爱是神圣纯洁的，通过体验胜爱，不仅能享受极乐，还能帮肋悟道。他们非常注重性能量的提高和性爱技巧的学习，甚至在享受性爱的同时修习瑜伽。印度性爱瑜伽是印度性文化与瑜伽的完美结合。瑜伽的心轮位于胸

部正中，控制着爱的情感，练习瑜伽能让你滋生出更多关于爱的美好情感，有了爱，当然就会有“性”福；瑜伽的生殖轮位于会阴部，通过正确的瑜伽体位法练习，能够收缩阴道及髋部肌肉、促进骨盆内的血液循环、保持雌雄激素平衡分泌，这样就可以帮助解决很多女性的生理健康问题，例如改善内分泌，强化生殖器的功能并防治各种妇科病，还能增强子宫机能，解决不孕、怀孕率低、自然流产、难产等问题；脑垂体负责分泌性激素，瑜伽中的许多动作能改善脑部供血，帮助脑垂体和甲状腺素及性腺素正常运作，从而刺激性欲并增强性能力，性冷淡、高潮障碍等麻烦自然不会找上门来。

长期坚持练习瑜伽，能提高身体柔韧性并帮助塑造性感身姿，柔软具有活力的身体当然能让性爱体验更加美好，而瑜伽丰富多彩、千变万化的姿势，也赋予性爱体位更多的灵感与创意。

作者简介

Apple Lee（李爱）著名运动及康体谢练导师
IWTI国际优健教育学院中国区培训督导师
ACSM美国运动医学会注册会员
HKPFA中国香港体适能总会会员
INCA国际营养师协会注册营养师
国家中医药管理局亚健康调理师
国家卫生部高级营养师
国家劳动保障部和国家体育总局联合颁的
《社会体育指导员国家职业资格证书》课程总监

目录

Part 1 走进瑜伽，解读性爱密码

- 一、千年古老的印度瑜伽
- 二、神秘瑜伽，提升性爱魅力
- 三、神秘瑜伽——明星的性爱密码

Part 2 拥抱瑜伽，让女人健康“性”福一生

一、预热全身

增强体质

轻松迈进“性”福大门

预热全书

1. 颈部运动
2. 背部运动

3. 肩部运动

二、提高身体柔韧性，调整气流、通络活血，唤醒身体欲望

柔体瑜伽组合四式

[显示全部信息](#)

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