

<<7天速成减肥瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<7天速成减肥瑜伽>>

13位ISBN编号：9787229031831

10位ISBN编号：7229031834

出版时间：2011-1

出版时间：重庆

作者：张斌 编

页数：95

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<7天速成减肥瑜伽>>

内容概要

2010年，是我瑜伽教学事业的第十一个年头。

我与我创办的元泉瑜伽已经历了近八年时光。一路走来，有默默支持我的家人，有与我有着共同使命的伙伴和团队，有我优秀的学生们，而今天他们中的很多人早已成长为瑜伽行业的栋梁，这些都让我无比感激。

我更要感谢陪伴在身边越来越多的瑜伽受益者，这才是我坚持至今最大的能量源泉。

瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。

当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面子，失去了心灵的自由。

当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

瑜伽如此美好，越发令我要恭敬、用心地将它呈现在所有人面前。

让我们借由更容易触碰的方式，通过瑜伽的呼吸、体式来摘得瑜伽之树上离我们最近的那颗鲜果，去品尝、回味。

再通过瑜伽的专注、冥想，去体会瑜伽之树更高、更珍贵的果实，将它放下、分享、给予。

<<7天速成减肥瑜伽>>

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创办人，元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

<<7天速成减肥瑜伽>>

书籍目录

Part 01 秒杀赘肉，7天速成减肥瑜伽 身、心、灵合一，古老瑜珈瘦身奇迹 制定严格7天减肥计划表 轻松瘦下来的7大戒律 熟稔身体肌肉群，肩颈腰腹全方位灭脂Part 02 修炼激瘦瑜珈体位，7日梦想照进实现 第一天 激活基础肌肉群，活化全身细胞 V字式 桥式 眼睛蛇式 舞王式 虎式 ……Part 03 一日一练经典体式，永葆魔鬼身材

<<7天速成减肥瑜伽>>

章节摘录

插图：肌肉在人体中分布很广泛，人全身约有600多块肌肉，占体重的40%~50%。

若要将这些肌肉归类，则可将其分为核心肌肉群、大肌肉群、小肌肉群等。

所谓核心肌肉群，就是位于身体中段，负责保护脊椎和连结上下的腰腹部、下背部、臀部肌肉群；而大肌肉群，多半是指胸部、上背部、肩部、上腹部、上臂、大腿外侧等部位的肌肉；小肌肉群，是指分布在躯干、小手臂、大腿内侧和小腿肚等处的肌肉。

肌肉有浅有深、有厚有薄，经常运动可增加肌肉的紧致度，不至于引起肌肉的松弛。

一般的有氧运动能让全身50%的肌肉参与运动，而有氧瑜伽，则能让身体肌肉参与运动的比例提高至95%以上。

通过瑜伽冥想、瑜伽呼吸和瑜伽体式的结合，内外呼应，最大程度调动肌肉的积极性，尤其是瑜伽体式，前倾、后仰、伸展、折叠等动作，可扎实地训练人体各种肌肉群，从而有效帮助塑造美丽形体，提高身体代谢率，进而达到快速减肥的目的。

另外，瑜伽对人体平衡性、柔韧性要求非常高，人体每一次练习瑜伽，都能让全身大部分肌肉进行收缩，从而将肢体末端的静脉血向心脏方向挤压，加快体内的血液循环速度。

血液循环加快势必会导致体温升高，进而加速体内多余脂肪的燃烧，苗条的身材自然能手到擒来。

“水桶腰”“大象腿”“蝴蝶袖”等严重影响身体曲线的不雅称号，也就自动离你远去，从而达到肩颈腰腹全面灭脂的目的。

经常练习瘦身瑜伽还有另一个好处，就是能提高鼻腔、肺部、肾脏等器官的调控能力，清理身体内的代谢废弃物。

瑜伽中很多体式可配合瑜伽呼吸共同练习，以促进胸腔肌肉扩张，鼻腔呼吸道畅通，提高肺部新鲜氧气和老旧气体的转换率，清洁内脏器官，以保证体内环境的清洁性，拒绝脂肪的堆积，从而轻松瘦身。

不过，瑜伽毕竟不是灵丹妙药，虽说具有减肥的效果，但也不能立竿见影，刚开始练习时或许效果并不明显，但坚持长期练习后，你会在不知不觉中感受到身体的变化，而且此后只要按照正常方式进食，就不用担心会出现令人伤心的反弹情况。

<<7天速成减肥瑜伽>>

编辑推荐

《7天速成减肥瑜伽》：开启身体燃脂快车，打造永瘦体制快速健康瘦美计，7天把赘肉甩光光！世界瑜伽协会总部主席特别推荐，迪比亚·桑达·大史，世界瑜伽协会总部主席医学博士，瑜伽医学院创办人兼校长，顺势疗法高级医师。

迪比亚·桑达·大史家族拥有3200多年的瑜伽传承，在印度瑜伽史中占有最重要地位。由大史先生任主席的该协会是全球最有影响力的瑜伽协会之一，诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女就是世界瑜伽协会的终生会员。

我非常高兴得知世界瑜伽协会中国总部主席张斌将为所有读者奉上的这套新瑜伽丛书，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。

我十分确信，此套涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它将促进人类身心的全面健康！

<<7天速成减肥瑜伽>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>