

<<瑜伽美人>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽美人>>

13位ISBN编号：9787501951017

10位ISBN编号：7501951012

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：科雯

页数：107

字数：180000

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>

## &lt;&lt;瑜伽美人&gt;&gt;

## 内容概要

“生命在于运动”，常常听朋友们说起这句话，可是，在你的生活中，你是否经常运动了呢？也许你会说，我工作太忙，我事务太多等等，其实，不是你工作太忙也不是事务太多，只是你静不下心来，不能全身心地放松自己。

人的一生当中，美丽的风景就在你身边，何不放慢脚步，走出那繁忙与喧嚣，用运动去感受生命的快乐。

运动的方式可以说是五花八门，而且更多的时候，大多数的运动带给我们的是一种健康的体魄，却带不给我们美丽而又迷人的曲线，如果你想同时拥有健康与美丽，那就选择瑜伽这种运动方式，它会带给你不一样的惊喜！“瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，一种平和身心的锻炼，更多的是体现个人对生活的态度，通过这种运动，在锻炼身心的同时让精神得到提升，从而让你从内到外透出一种迷人的气质”。

这是现任科雯瑜伽会馆的资深教练科雯老师对瑜伽的解释。

我是通过台里的一位老同志结识科雯的。

第一次看她们训练的套路时，感觉很新鲜，很美，很女性，动作轻缓自如，犹如仙女般的优美。

有让我眼前一亮的感觉。

科雯女士的语言轻柔、语气很特别，容易打动观众的心，我们从2002年底开始合作，在CCTV5体育频道“闻鸡起舞”播放科雯，瑜伽教学已有三年了，在这三年中，经常接到观众朋友的电话和信件，咨询有关科雯，瑜伽的情况。

通过这三年的合作，电视台对她们的要求越来越高，从语言的诗情画意，再到动作的编排精雕细刻，旨在贴近群众健身，动作上以人为本。

我把她称为“中国式的特色瑜伽”。

科雯女士有一个很好的团队，她们做事严谨、认真、负责，对瑜伽的执着，对事业的追求，是我们“闻鸡起舞”栏目学习的榜样。

看着电视上那扭成麻花状的瑜伽教练，你也许会想自己是否能做出这种高难度动作？其实，瑜伽远没有你想像中那么困难，只要你肯投入，就能发现瑜伽正在逐渐地改变你的身心，让你变成一个更能享受生活快乐的人！

## <<瑜伽美人>>

### 作者简介

科雯女士是国内著名健身指导员、国际瑜伽研究院理事。

通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾、传统医学养生融合。

探索出成熟女性如何摆脱都市生活的压力，拥有美丽，健康的生理密码；并且迅速在国内女性健身领域浮出水面，为成熟女性的健康与美丽开创了一片新天地

## <<瑜伽美人>>

### 书籍目录

Part 1 共同步入瑜伽世界 探索瑜伽的奥秘 练习瑜伽的5大好处 瑜伽美入学瑜伽 感受瑜伽的冥想世界 练习瑜伽需要哪些辅助用品 练习瑜伽前的暖身式 瑜伽练习后怎样进行放松和休息 学瑜伽最想知道的6大疑问Part 2 美丽瑜伽 美颜 丰胸 瘦腰 瘦小腹 美臀 美手臂 美肩颈 瘦大腿 瘦小腿 修长身材Part 3 健康瑜伽 腰酸背痛 头痛 生理痛 肠胃不适 压力大 失眠 感冒 疲劳 手脚冰冷 性敏感度低 卵巢保养Part 4 日常生活中的瑜伽 清晨起床的瑜伽 办公室坐坐族的瑜伽 失眠族的瑜伽Part 5 瑜伽饮食面面观 瑜伽的饮食精神(断食?素食?自然食?) 瑜伽的特殊饮食观(悦性、变性、惰性食物) 不同体质需要不同能量(印度瑜伽养生饮食法) 14则净化排毒的瑜伽饮食法 关于瑜伽饮食, 医师怎么说? 14道纯净体质的瑜伽食谱Part 6 聪明选择瑜伽班 聪明选择瑜伽班的5大秘诀 怎样选择适合你的瑜伽教练 知名瑜伽会馆的教学特色 瑜伽课程初体验

<<瑜伽美人>>

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>