

<<天天瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<天天瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543682528

10位ISBN编号：7543682524

出版时间：2012-5

出版时间：张斌、石碧瑶、姜庆 青岛出版社 (2012-05出版)

作者：张斌 等著

页数：160

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>

<<天天瑜伽>>

内容概要

天天瑜伽，天天年轻，神奇瑜伽，来自古印度的驻颜术，零基础教学，瑜伽教练亲自示范，步骤详尽，一学就会，《天天瑜伽：气血养颜》带您走进神秘的瑜伽世界，去感受瑜伽调养气血，美丽容颜的神奇功效，让我们一起去见证瑜伽带来的美丽变化。

<<天天瑜伽>>

书籍目录

Part 1 平衡之美 气血养颜瑜伽 瑜伽，来自古印度的神奇驻颜术 练习气血瑜伽修炼要点 心息相依的瑜伽语音冥想 增加血液氧含量的瑜伽呼吸法 开启调理气血之门瑜伽基础坐姿 助平衡气血瑜伽 “三性”饮食观 打造零伤害运动瑜伽必备小道具Part 2 开场瑜伽 9个养颜热身经典式 拜日式 蝴蝶式 固肩式 颈部旋转式 手臂热身运动 腰躯转动式 手臂回旋式 树式 蜥蜴式Part 3 调气养血 瑜伽助你永葆年轻态 美白轻松修炼白雪公主 鬼脸瑜伽 叩首式 鱼式 三角伸展式 炮弹式 祛斑——做无“斑”小美女 云雀式 毗湿奴式 门闩式 上犬式 下犬式 鸵鸟式 鹭式 祛瘦——从根源上甩掉痘痘 清凉呼吸法 狮子一式 狮子二式 眼镜蛇式 牛面式 抗皱——决速打造平滑“蛋肌” 弓式 花环式 三角扭转式 加强侧伸展式 双角式 斜板式 虎式 风车式 摩天式 前屈式 全蝗虫式 曲弓式 犁式 乌发——黑头发飘起来 神猴哈努曼式 小桥式 身腿结合式 全莲花背部伸展式 猫伸展式 侧三角扭转式 坐姿脊柱扭转式 亮眼——提亮双眸如此简单 背后祈祷式 飞蝗虫式 磨豆式 牵拉手臂式 蛇变化式 伸臂后伸腿式 坐广角式Part 4 因人而异调气血 美丽光晕从内散发 提升气质——强化腹腔脏器 圣哲玛里琪第一式 半莲花单腿背部伸展式 双腿背部伸展式 卧佛式 侧身敬礼式 打造优雅体态——伸展脊柱 鸽王式 祁阳式 飞鸟式 幻椅式 增加身体活力——舒展脊髓 躺姿脊柱扭转式 十字脊柱扭转式 上抬腿式 侧身脊柱扭转式 加强身心协调性——激活神经中枢 跪姿拉弓式 坐姿侧弯式 风吹树式 双升龙式 增强身心平衡力——控制内力 交叉平衡式 半月式 战士一式 战士二式 战士三式 延缓衰老——锻炼头部能量中心 轮式 半莲花单腿站立前屈式 铲斗式 提亮美肌——全身排毒靓起来 束角式 后抬腿式 蛙式 鸽子式 舞王式 啄地式 V字式附录 瑜伽气血养颜常见问答

<<天天瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：众所周知，体内毒素的产生会导致人们健康的危机，也会带来由内而外的不利影响，例如肌肤的衰老、身材的变形等，因此，排毒对于女性的健康与美丽至关重要。

从表面上看，瑜伽的动作舒缓而又轻柔，但实际上，它却有着令人吃惊的排毒效果。

瑜伽动作在练习时尊重身体的指示，尽可能长时间地保持某体式的终极动作，这种保持动作看起来优雅缓慢，然而却在保持动作时充分调动全身肌肉群及神经系统，帮助人们保持身体平衡的同时提高全身温度，从而促进全身气血循环，提高消化吸收功能，养成不易藏毒的良好体质。

瑜伽能促代谢、美形体。

对于女性来说，对美丽的展现不仅表现在无可挑剔的肌肤容颜，也表现在苗条而又具有曲线美的完美身材。

而在诸多运动类型中，瑜伽无疑是一个极佳的选择。

瑜伽素来就有美体养身的效果，它通过各种体式，能够拉伸人体的肌肉系统，在改善不良姿态、增强自信心的同时，也能促进身体的新陈代谢和血液循环，对于那些由于脂肪和各种毒素囤积而形成肥胖的人，有着极佳的瘦身效果，从而实现消除赘肉、美化线条的目的。

此外，由于瑜伽的动作能使人沉浸在优雅舒缓的心灵状态之中，在锻炼的过程中不会感觉枯燥，反而会觉得心灵平静，因此易于坚持，也更容易收到明显的效果。

<<天天瑜伽>>

编辑推荐

《天天瑜伽:气血养颜》编辑推荐：调养气血，瑜伽助您永葆健康年轻态；因人而异调养身心，由内而外散发美丽；美白，祛痘，除斑，抗皱，乌发，亮眼；提升气质，打造优雅，延缓衰老，增强活力。

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>