

<<15分钟养颜塑身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<15分钟养颜塑身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122063939

10位ISBN编号：7122063933

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：林小平//双福

页数：90

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>

## <<15分钟养颜塑身瑜伽>>

### 前言

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。

## <<15分钟养颜塑身瑜伽>>

### 内容概要

静心凝神、美肤养颜，每日15分钟养颜塑身瑜伽帮您做到。

依据清晨、傍晚、睡前身体的不同状况，林老师精心为读者设置了具有针对性的15分钟瑜伽练习套路，更特意为都市女性设置了排毒静心瑜伽。

不但宁静心神，放松身体，更能有效促进血液循环，活化肌肤，做到从内而外的滋养，实现静心养颜。

您可以结合体式详解、大图阅览、瑜伽100变进行练习，让瑜伽不再枯燥，练习更简单、有效。

随书附赠DVD，光盘实景演示，方便您跟随老师的指导和语音轻松练习。

## <<15分钟养颜塑身瑜伽>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。

曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Ashtanga Yoga。

作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《28天瑜伽瘦身计划》、《28天瑜伽养生计划》、《快乐亲子瑜伽》、《优雅气质瑜伽》、《瑜伽大全》等瑜伽畅销书，深受业界好评。

“以前的我，是一个身体僵硬，懵懂的姑娘；今天，我所有的变化，只因为结识了瑜伽。

我能练的瑜伽，你也能练；瑜伽赐予我的，也一样会赐予你！

”在此感谢Manbir Singh老师的指导，感谢各位教练、学员朋友们的支持。

## <<15分钟养颜塑身瑜伽>>

### 书籍目录

Part 1 练习瑜伽前需要了解的 写给初学者 养颜塑身瑜伽的神奇功效 安全练习与瑜伽辅助 提高效果的关键——积极心态 初学者常见错误纠正 Part 2 15分钟, 清晨醒肤瑜伽——肌肤活力由此绽放 清晨醒肤瑜伽全程图 清晨醒肤瑜伽分步图解 美丽讲堂——清晨三大美丽定律 瑜伽讲堂——常见问题答疑 Part 3 15分钟, 傍晚美颜瑜伽——心情+肌肤都好清透 傍晚美颜瑜伽全程图 傍晚美颜瑜伽分步图解 美丽讲堂——瑜伽饮食解密 Part 4 15分钟, 安眠瑜伽——舒心安眠, 女人美丽的法宝 安眠瑜伽全程图 安眠瑜伽分步图解 美丽讲堂——睡前需要这样的好习惯 Part 5 15分钟, 排毒静心瑜伽——给肌肤和心灵做SPA 排毒静心瑜伽全程图 排毒静心瑜伽分步图解 美丽讲堂——养颜物语 Part 6 瑜伽100变, 随时随地轻松练 轻松瘦局部 瘦脸美颜 香肩美背 瘦腰腹 翘臀 美腿 瑜伽保健养护 解压 美丽姿态 附录 瑜伽的呼吸方法 冥想——消除压力的智慧方法

## <<15分钟养颜塑身瑜伽>>

### 章节摘录

插图：养颜塑身瑜伽的神奇功效瑜伽被誉为人类的最佳运动方式之一，在多年的瑜伽习练中，我对瑜伽养颜塑身的的神奇功效，感触颇深，在此与各位分享。

清除体内垃圾如果将身体的肥胖、面色黯淡、情绪不良等看做是身体垃圾时，练习瑜伽就是洁净身体的过程。

它主要通过三种途径洁净：一是体式，使我们的生命之气在体内的顺畅流通，排除身体污秽；二是呼吸，有效帮助排除呼吸道垃圾；最后是冥想，帮助排除精神垃圾。

三个渠道共同发挥效力，养颜、塑身、排毒功效明显。

建立正确的生活方式从瑜伽的角度来看，肥胖及面色黯淡等问题，不会单纯由某一个原因导致，而是情绪、压力、生活方式等各种因素共同造成的。

比如一个人因为不开心而沮丧，放任自己的欲望暴饮暴食，过于频繁的应酬和夜生活等，这些不健康的生活方式都会是导致身体问题的重要原因。

瑜伽作为养生调理的最佳运动，可以帮您逐渐建立健康生活方式，让肥胖、面色黯淡等美丽问题一扫光。

调整饮食习惯练习瑜伽具有塑身养颜的作用，还因为它会调节我们的饮食习惯。

瑜伽饮食讲究食物的清淡和饮食习惯的健康。

在生活中，建议您尽量吃清淡一点。

增加谷类的食物，新鲜健康的蔬菜，减少油腻，如果喜欢吃肉食，也尽量以鸡肉、鱼肉等肉类代替红肉。

经常喝汤也是一个很好的养生习惯，它不仅能够帮助排除体内毒素，还可以让气色看起来更好，肌肤红润富有光泽。

身体是自己的，我们需要和身体交朋友，倾听自己身体的声音，善待自己的身体，身体自然给予回报。

瑜伽认为，人的体内含有生命之气，精力是在生命之中流通的，得不到运动的部位会流通不畅、僵硬，而当我们有意识地针对某一问题练习，并持之以恒时，一定会收到明显的改善。

养颜塑身瑜伽就是在全身运动的基础上，侧重某一目的重点练习，坚持修习，迎接瑜伽给您带来的美丽改变吧！

## <<15分钟养颜塑身瑜伽>>

### 编辑推荐

《15分钟养颜塑身瑜伽》：印度著名瑜伽大师倾情指导推荐，海量高清图片DVD全程实景指导，独家奉献瑜伽100变，随时随地，简单有效！

轻松做个时尚瘦美人。

明星们最热衰的美丽方法，养颜美肌，塑身排毒，15分钟美丽女人一生！

印度著名瑜伽大师倾情指导推导推荐，医师采用的辅助方法。

时尚健身铂金珍藏版，献给生命的健康宝典。

15分钟，时间短，效果快！

燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感觉到身体的迅速进步与改变……，让身体富有韵律感，让生命更具活力。

让生活更有乐趣！

<<15分钟养颜塑身瑜伽>>

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>