

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122129277

10位ISBN编号：7122129276

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：[印度]Manu，双福 等编著

页数：94

字数：100000

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>

## <<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！

本书以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行“见缝插针”的练习，随时随地，融入生活；每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！

书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。

随书附赠VCD，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。

## <<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

### 作者简介

Manu

冥想与瑜伽专业硕士，美国瑜伽联盟ERYT500小时注册瑜伽师。

自小师从隐士GuruGurbachan习练瑜伽，深得真传，成为少数有幸进入瑜伽神秘殿堂，探寻其宗的修行者。

之后考入世界最古老的印度KaivalyadhamaG . S . 瑜伽研究学院，成为O.P.Tiwari大师的弟子，并以最佳成绩获得首席瑜伽导师执业资格证书。

近20年的教学生涯里，他带领学生们夺得无数瑜伽奖项。

2006年来到中国，先后执教北京、福建、江苏、山东、河北等地，在长期培训和工作中培养了许多优秀的瑜伽师。

Manu老师结合印度传统医学，对生命科学的整体疗法颇有研究，善于把医学知识、理疗知识融入教学中，帮助很多的练习者摆脱了多种疾病的困扰。

探寻本我，寻找身体的健康和精神的净化，是让人向往的旅程。

现在，Manu老师带你踏上这旅程的起点.....

## <<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

### 书籍目录

#### Part1快速入门篇

—— 必知！

#### 10分钟超有效瘦身瑜伽

练瑜伽，瘦到家

提高瘦身效果的方法

瘦身瑜伽的重点注意

瘦身瑜伽的呼吸法

#### Part2 上午特效塑身篇

—— 活力瘦身，快速醒肤

懵懂地醒来之后

不想起床，再懒一下

起床后，振奋精神

清除宿便，瘦小腹

想要坐着减肥时

#### Part3 下午抗疲劳瘦身篇

—— 驱走疲劳，动出好身材

午休后不清醒时

美颈瘦肩

灵活腰腹

腿部减脂

想要抗击疲劳时

#### Part4 晚间养心瘦身篇

—— 舒心放松，家享轻松瘦

忙碌的一天后

想要控制大吃大喝欲望时

在厨房做菜时

在浴缸里洗澡时

在入睡前

#### Part5 路上随时瘦身篇

—— 随时而动，瘦身不间断

开车堵车时

等人久站时

走路时

打电话时

#### Part6 应急瘦身宝典

—— 随时随地，永远美美地出现

想要给别人留下美好的印象

玩乐之前

水肿时

约会之前

#### Part7健康瘦身宝典

—— 做最健康的瘦美人

缓解痛经难受

拒绝手足寒症

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

调养肠胃  
养颜排毒

## <<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：瑜伽，被誉为人类的最佳运动方式之一，不仅能调理身心，更有神奇的塑身功效。

为什么说瑜伽能瘦身呢？

如果将身体的肥胖、面色黯淡、情绪不良等看做是身体垃圾，那么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顺畅流通，排除身体污秽；二是呼吸，能够有效地排除呼吸道垃圾；最后是冥想，能够排除精神垃圾。

三个渠道共同发挥效力，使养颜、塑身、排毒功效更明显。

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，而是由情绪、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而光。

从第一次接触瑜伽开始，就要保持一种愉快的心境，欣然接受自己的身体状态。

问问自己：自己的身体僵硬了多久，1年，5年，甚至更长时间？

那身体可能在1天或1个月就能够柔软如初吗？

是的，非常难。

保持平常心，正确地认识自己，打开长时间心中的结，身体的结也就会很快舒展了。

接受您现有的一切，包括您身体的情况以及精神的情况，平静客观地对待。

学会欣然接受您僵硬的身体、紧张的腿部韧带、打不开的关节；在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让您的进步更迅速。

不要强迫自己的精神，让自己舒适放松，您会发现，惊喜离您越来越近。

## <<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

### 编辑推荐

《10分钟超有效瘦身瑜伽》由（印度）Manu、双福等编著，瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！

它能在短时间内让身体能量得到最大程度的集聚和发挥，获得神奇的瘦身效果。随书附赠VCD，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。

<<10分钟超有效瘦身瑜伽>>

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>