

<<纤体活颜瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<纤体活颜瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506449069

10位ISBN编号：7506449064

出版时间：2008-4

出版时间：矫林江 中国纺织出版社 (2008-06出版)

作者：矫林江

页数：108

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>

## <<纤体活颜瑜伽>>

### 内容概要

长期练习瑜伽的人之中，几乎没有体重超标、身材走样的。无论体位练习还是精神修习，都包含许多有利于减肥塑身的元素，它们被全世界众多明星付诸实践并且行之有效。

从现在开始，瑜伽瘦身不再是明星、模特们的专属！

《纤体活颜瑜伽》能让你收获满意的外形及放松的心情。

为便于读者掌握，《纤体活颜瑜伽》附赠体位法演示光盘1张。

<<纤体活颜瑜伽>>

书籍目录

序言第一章 预备工作及全程注意事项第二章 瑜伽纤体基础动作一、呼吸练习二、美颈练习三、背部练习四、纤臂练习五、塑胸练习六、细腰练习七、紧腹练习八、塑臀练习九、美腿练习十、瑜伽休息术第三章 俏脸瑜伽一、眼部按摩功二、面部按摩功第四章 一周的局部强化塑身计划一、星期一、星期二、星期三、星期四、星期五、星期六、周末

## &lt;&lt;纤体活颜瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 预备工作及全程注意事项练习前1-2小时不要进食，尽量在空腹的状态下进行，以免给胃部增加负担，建议最佳练习时间是进餐前的1-2小时（午餐前或下午茶前）。

穿着舒适宽松易伸展的衣服练习。

若在办公室练习，请尽量穿裤子（而不是裙子）练习并解开西装的纽扣，这样便于舒展；避免穿高跟鞋练习，否则会容易受伤，最好在办公室准备一双平底鞋，练习前换上。

练习之前要排空大小便。

整个练习过程中要坚持用鼻子呼吸，鼻腔中的鼻毛可以有效地过滤空气中的有害物质（灰尘，病菌等），还能预防呼吸道干燥。

尽自己的所能去完成动作，千万不要急躁与勉强，防止肌肉拉伤。

身边的桌子、椅子、墙壁、书本等都可以用来作瑜伽练习的道具。

运用这些道具可以帮助锻炼身体平衡，增加运动的乐趣，同时提高练习的安全系数，避免在练习过程中受伤。

第二章 瑜伽纤体基础动作现代人修习的瑜伽通常是指瑜伽的体位法，即在某一个舒展的动作或姿势上维持一段时间，来充分调整身心的平和，达到最放松最自然的状态。

体位法练习配合呼吸，通过扭转、弯曲、伸展等动作，刺激松弛的腺体，快速地增加甲状腺激素的释放，而甲状腺与身体的新陈代谢是有着直接的关系，能影响我们的体重。

体位法练习配合着呼吸，能使身体的各个不同部位扭动挤压，按摩、刺激及激活身体的脂肪和肌肉，改善体质，加快脂肪的燃烧。

瑜伽的塑身效果不仅明显而且持久，同时能柔软全身的肌肉美化身体的线条，提升我们的气质。

通过一些动作的练习，对大脑的皮层和神经系统也能起到很好地调节作用，帮助有效地控制食欲，避免我们因过量饮食而导致肥胖。

塑身瑜伽看上去动作舒缓，速度比较缓慢；但所有的瑜伽体位动作不仅仅是单一对身体某个部位进行练习，恰恰相反，每个动作都需要我们能够很好地集中精神，顺畅地呼吸，尽量将整个身体协调起来。

当我们通过瑜伽体位法练习来塑身时，同样不应该只想着要减掉身体某一部分的脂肪，减肥最大的敌人其实是你的生活习惯，逐渐改变你的生活习惯，让身体逐渐进入一个良性循环才是最重要的。

让我们选取最科学、最直接、最具有塑身效果的瑜伽，有针对性地塑造任何你想瘦的地方。

暂时放下手中的工作吧，好好地来享“瘦”一下——呼吸练习改变你的呼吸，就改变了你的身体；改变你的呼吸，就改变了你的心灵；改变你的呼吸，也将改变你的命运。

瑜伽的呼吸法于瑜伽而言就像心脏之于人体，没有正确的呼吸就没有真正意义上的瑜伽，因此，掌握正确的呼吸法对于瑜伽修炼来说是极其重要的。

不同的呼吸法练习能增加身体内氧气的吸收，使得氧化作用增加而燃烧身体内更多的脂肪细胞，按摩内脏器官，加速胃肠蠕动，同时燃烧腹部深层的脂肪。

## <<纤体活颜瑜伽>>

### 编辑推荐

《纤体活颜瑜伽》由中国纺织出版社出版。

70%以上的女性练习瑜伽，首要目的是纤体。

这真是一个明智的选择。

在纾解工作与生活带来的压力的同时，瑜伽的呼吸和体位能够促进你全身肌肉的放松、激活血液循环，促进脂肪分解。

将注意力集中在自己的感觉上，感受前所未有的平和轻松，这有助于减轻对食物的过度欲望，遏制肥胖的重要源头。

通过瑜伽练习，身体得到由内而外的调节，使你看起来容光焕发、楚楚动人。

和大多数运动不同瑜伽不会让你大汗淋漓，但关于苗条与活力，瑜伽在宁静与平和中会带给你更多。

拿起《纤体活颜瑜伽》，体会真正的美丽。

相信瑜伽，感悟瑜伽，你一定不会失望。

<<纤体活颜瑜伽>>

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>