

<<早晚3分钟瑜伽课>>

图书基本信息

书名：<<早晚3分钟瑜伽课>>

13位ISBN编号：9787508628899

10位ISBN编号：7508628896

出版时间：2011-10

出版时间：中信

作者：(日)深堀真由美|译者:刘绍晨|绘画:SHIDA ERI

页数：127

译者：SHIDA ERI

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>

## <<早晚3分钟瑜伽课>>

### 前言

迎接你的总是怎样的清晨？

是舒适畅快？

还是轻松惬意？

是阴沉郁闷？

还是手忙脚乱？

清晨是排泄、净化的时间。

这是一个难得的好时机，所以只要好好配合身体的节奏，就能让你的身体神清气爽。

一整天的生活节奏都能得到很好的调节。

利用清早的些许时间，好好地给你的身体解解压吧。

或者是早上一起床，或者是上完洗手间，或者只是在出门前的1分钟里……，只要在可活动的范围之内，摆摆招式就OK了。

身体一旦变得舒适畅快，你的活动能力将得到很大提高，注意力也会变得更加集中。

同时，你的头脑会变得更加清醒，判断力也会随之不断增强。

这一天你的脚步一定会变得轻快无比，也能过得很轻松、很愉快！

良好的身体变化能带给你许多快乐和幸福。

到了晚上，你肯定想好好地解解一天的疲乏。

夜晚是细胞得到修复，恢复活力的时间。

也是骨骼生长和制造血液的时间。

我们每天都应该与自己辛苦了一天的身体好好面对面。

花上3分钟时间，温柔地凝视TA。

为了在次日的清晨，邂逅更出色的自己……。

请试着在日常生活中，用一颗平常心与瑜伽并肩战斗。

衷心祝愿：大家都能交上好运，遇到许多快乐美好的事情……。

深堀真由美

## <<早晚3分钟瑜伽课>>

### 内容概要

一本特别适合懒人的瑜伽书，  
不用花时间，也不用去健身房！

只要做简单的几个动作，  
就能赶走疲劳，保持神气清爽的一天！

瑜伽与锻炼的不同之处就在这里！

运动仅仅是对身体会产生影响而已。

但瑜伽则会对“心灵、身体和神经”都产生积极作用！

练习瑜伽之后，你将会拥有非常柔韧、灵活的心态，遇到任何事情，都会抱有乐观的想法，以积极向上的态度去应对。

想变得更加漂亮！  
想变得更加苗条！  
想活得更加健康！

在练习本书的瑜伽课之后，你的各种“愿望”都会梦想成真哦！

运用瑜伽的“放松”法，只需要5分钟，便能让身心充分放松，其效果不逊于几个小时的睡眠。

## <<早晚3分钟瑜伽课>>

### 作者简介

深堀真由美 编著

“深堀瑜伽学校”的主办人。  
师从于日本瑜伽第一人藤本宪幸氏。  
曾亲赴瑜伽的发源地——印度学习，并获得由印度瑜伽协会颁布的教练资格证。  
她的瑜伽研究特别注重瑜伽的基本法则，将“呼”与“吸”认真贯彻于每一个瑜伽体式当中，使锻炼者达到从内到外，净化身心的效果。

主要著作有：《初级瑜伽课》《瘦身瑜伽》（以上两本书由主妇之友出版社出版），《深堀真由美让你受的更轻松！

1分钟椅子瑜伽 DVD

lesson》（宝岛出版社），《深堀真由美的放松瑜伽 1星期计划》《1日5式瘦身&美体塑形瑜伽 handbook》（以上两本书由大和书房出版社出版）等。

另外，《瑜伽初体验：优美身形的30套简易姿势》《魅力BOOK：美丽瑜伽时间》已在大陆出版。

“深堀瑜伽学校”

<http://www.iris.dti.ne.jp/~m-breath/>

SHIDA ERI 插图

曾从事过设计展厅的工作，之后进入SETSU MODE SEMINAR学习。

毕业之后，成为自由插图画家。

1999年，在Pater奖作品展中获得Pater奖。

此后，她的创作舞台不断扩大，并开始为书籍、杂志和广告等绘制插画。

## <<早晚3分钟瑜伽课>>

### 书籍目录

写在前面

序章 瑜伽帮你静心养身

“一箭三雕”瑜伽功的全部 什么是瑜伽？

练瑜伽时的心态 1 快乐瑜伽，量力而行

练瑜伽时的心态 2 瑜伽必备小知识

你现在的身体状况如何？

小专栏 练习瑜伽，把“真正的美丽”弄到手

第1章 首先要练好瑜伽的基本功

牢记坐姿！

6种基本坐姿

呼吸的力量竟能如此神奇！

用呼吸法调控你的身心

稳扎稳打热身操 练习之前先放松身体

体式练习之后的身体护理 做些放松的体式轻松轻松

小专栏 偶尔也让大脑空白一次，什么都不要想

第2章 早上练瑜伽：美体塑形，清爽畅快！

大清早，练瑜伽，好处多多！

清晨瑜伽课——一天都有好心情

消除面部浮肿 三角伸展式

消除脸颊浮肿 风吹芒草式

清除皮肤色斑 飞鸟收翼式

紧实上臂肌肉 飞鸟振翅式

消除脊背、肩部、手臂浮肿 猫伸展式

消除足部浮肿 侧卧抬腿式

治疗便秘 犬式变体

消除肩部酸痛 扩胸式

治疗畏寒症 合跖起身式

治疗肠胃不适 伸展式变体

解除疲劳、宿醉 弓步扭脊式

治疗低血压 前屈伸展式变体

身体活力十足

爽心静气

让你神清气爽 大回旋式

提高集中力 风吹树式

干劲十足 动力式变体

小专栏 休息日的早晨尽情享受“好心情”

第3章 晚上练瑜伽：减压解乏，轻松舒畅！

丰胸美体 鸽式

丰胸美体 丰胸式变体

纤细腰身 船式

纤细腰身 扭脊式

<<早晚3分钟瑜伽课>>

提臀修身 蝗虫式  
提臀修身 蹲式  
紧实上臂肌肉 尺蠖式  
紧实上臂肌肉 牛面式  
紧实背部肌肉 弓式  
紧实背部肌肉 骆驼式  
美腿纤足 大船式  
美腿纤足 鹭鸶式  
塑造脸部优美线条 肩倒立式变体  
修身美体 拱桥式  
治疗畏寒症 云雀式  
治疗便秘 桥式  
消除肩部酸痛 调气式  
消除腰部疼痛 鳄鱼式  
治疗痛经、月经不调 稻穗式  
治疗失眠 简易鱼式  
治疗花粉症、鼻炎、哮喘 高跟鞋式  
提高免疫力 猴王式变体  
舒缓急躁情绪 天线式  
解除压力 金字塔式变体  
增强毅力、持久力 眼镜蛇式变体  
使你精神集中、不为外物所动 英雄式  
让你心情放松、不再闷闷不乐 犁式  
解除身心紧张、放飞你的心情 圆木式

<<早晚3分钟瑜伽课>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<早晚3分钟瑜伽课>>

### 媒体关注与评论

我好喜欢这本书哦，里面的动作真的很简单，只要3步就可以完成，而且效果非常明显，我真的变美了！

——时尚编辑 小可我是个经常练习瑜伽的人，这本书对我来说依然非常实用哟，动作太经典了，而且每一个都有作用，我跟朋友们介绍了下，确实效果不错呢！

——美容达人 方方



## <<早晚3分钟瑜伽课>>

### 编辑推荐

世界上最容易跟着做的瑜伽书，早上1分钟清清爽爽，晚上3分钟舒舒服服 只要做瑜伽最基本的体式，就可以超强治愈晚上睡不着，早上没精神皮肤暗淡、浑身没劲、全身浮肿哦！

<<早晚3分钟瑜伽课>>

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>