

<<阳光美人>>

图书基本信息

书名：<<阳光美人>>

13位ISBN编号：9787530443545

10位ISBN编号：7530443542

出版时间：2009-11

出版时间：北京科技

作者：陈昭元

页数：139

译者：金善姬

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>

## <<阳光美人>>

### 内容概要

瑜伽长久受青睐的理由不只是其减肥效果，坚持瑜伽练习不仅有促进血液循环、增强身体内脏的功能，刺激身体每个部位的瑜伽动作还可以排除体内堆积的渣滓和毒素，从而预防身体老化和疾病的发生，起到清血清脑的作用。

本书中的效能瑜伽主要介绍了使身体与心灵融为一体，得到内心平静的动作。

坚持练习书中介绍的动作可以改善睡眠质量，得到心灵的平静，从而从疲劳中解放出来；慢性头痛或者肩膀酸痛等症状也会逐渐好转。

开始练习瑜伽吧！

随着瑜伽动作你会在不知不觉中体会到身体和心灵的愉快变化。

<<阳光美人>>

作者简介

陈昭元 毕业于韩国综合艺术舞蹈学院，留学法国。

舞蹈排练中膝盖受伤被迫放弃舞蹈梦想。

寻求新梦想的她，去了学生时期曾去过的印度开始系统地学习瑜伽，重拾健康和自信心后回到韩国。

现在为“杰伊斯”瑜伽代表的她经常出席各种活动，包括出演各电视台的瑜伽节目，指导各种广

<<阳光美人>>

书籍目录

前言 享受身体与心灵的愉快的变化 读这本书的方法 瑜伽的四种效果 瑜伽的呼吸方法 准备动作&结束动作 提高效果的瑜伽用品1 修身瑜伽 头痛时 便秘时 消化不良时 疲倦时 肩膀酸痛时 颈部僵硬时 腰疼时 小腿肌肉凸出时 生理痛时 双眼昏花时 骨盆疼痛时 手脚浮肿时 头晕时 慢性疲劳时 早上经常腹泻时 骨头酸痛时 宿酒严重时 脸部浮肿时 脚踝和膝盖酸痛时 想消除小腹赘肉时 想消除手肉时 为下垂的臀部苦恼时 驼背时 长痘痘时 无精打采时 解除疲劳的情侣瑜伽2养心瑜伽 压力过大时 情忧郁时 心情烦躁时 想节制食欲时 四肢无力没有活力时 失眠时 心情不安焦虑时 集中力下降时 心时 出现健忘症时 心情烦闷时 心情复杂时 怒火冲天时 心情起伏过大时 产前、产后对产妇有益的

## &lt;&lt;阳光美人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：瑜伽的四种效果1.身体健康练瑜伽可以促进身体的新陈代谢和荷尔蒙分泌，帮助身体找回平衡，所以可能会出现身体发热、酸痛、气喘等不同于以往的症状。

这是失衡的身体部位找回原位，堆积的压力消散，急促的呼吸趋于平稳时出现的自然现象。

如果坚持练习一个月，软弱的肌肉会变得强健，错位的脏器和骨头会恢复原位从而提高免疫力和抵抗力。

浅睡眠、头痛或者肩膀酸痛也会随之消失，同时也能感觉到消化系统功能的好转。

2.减肥瑜伽动作可以放松肌肉与关节，引导身体的每个部位持续运动，不做剧烈运动也可以得到显著的效果。

通过瑜伽的深呼吸可以把大量的氧气输送到体内，消耗热量减掉多余的脂肪。

平时不运动的肌肉也会得到锻炼，有助于减肥。

3.内心平静瑜伽不仅仅是身体的运动，也是调节内心平衡的方式之一。

练瑜伽前，深呼吸的同时开始冥想，把精神集中到一个地方，使自己进入完全集中的状态。

身体轻轻移动时学会消除消极想法、调整愤怒和恐惧的方法。

坚持练瑜伽不仅可以使僵硬的身体变得柔软，还可以得到心灵的安宁。

4.美化身材和皮肤我们的身体里有肌肉和脂肪，肌肉与肌肉之间也有脂肪。

坚持练瑜伽使平时不运动的肌肉得到锻炼，把肌肉和肌肉之间的脂肪燃烧掉，塑造出没有赘肉的身材，使肌肉富有弹力，提高身体的柔韧性。

瑜伽能贯穿全身，疏通血液循环，使不畅通的部位消除淤滞，有助于血液循环把废物排除体外，得到血色红润、皮肤晶莹剔透的效果。

<<阳光美人>>

编辑推荐

《阳光美人:10分钟效能瑜伽》：要想获得健康的身体，曼妙的身材，交通瑜伽给你揭秘。

<<阳光美人>>

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>