

<<瑜伽魅力女人>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽魅力女人>>

13位ISBN编号：9787538153248

10位ISBN编号：7538153241

出版时间：2008-6

出版时间：辽宁科技

作者：徐建英//王秀珍

页数：94

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>

<<瑜伽魅力女人>>

内容概要

美丽与魅力是女人一生都在追求的。

由于女性生理的特殊性，在其一生的不同时期存在不同的疾病隐患，容易透支健康、产生早衰现象。因此，寻找延缓衰老的方法是每个女性朋友孜孜以求的目标。

随着时代的进步，历史悠久、盛誉全球的瑜伽以独特的魅力，快速地走进千家万户，成为现代人身心调整不可或缺的健康方式。

瑜伽通过活动全身各个部位，使身体更加柔软而充满力量，受到广大女性朋友的青睐。

由于瑜伽动作姿势繁多，其调理部位和刺激区域却不同，故产生的功效也不同。

因此，我们编写了《瑜伽魅力女人》，期望此书对广大读者有所帮助。

本书分五部分，第一部分为走进瑜伽，介绍了瑜伽练习的三要素和注意事项。

第二部分为美体瘦身篇，介绍了具有美肩、丰胸、细臂、美背、细腰、紧腹、塑臀、美腿等作用的各种瑜伽体式。

第三部分为美容养颜篇，介绍了具有除皱、靓肤、泽面、美白、祛斑等作用的各种瑜伽体式。

第四部分为优雅气质篇，介绍了各种能够提升自信、消除压力的瑜伽体式。

第五部分为健康调理篇，介绍了女性生理期不适、保养子宫及其他生殖器官、延缓更年期等瑜伽体式。

本书对众多瑜伽体系中比较普及的哈达瑜伽理念进行了深入浅出的阐述。

哈达瑜伽讲求平衡、全面；动作舒缓、恬静，姿势多达数万种，功效遍及全身心。

习练者可任意选择一项或多项进行同步练习。

如果能将书中所展示的体位反复练习，便可得心应手地练习所有瑜伽的体式，从而全面享受坚持练习给生命带来的快乐、健康与自信。

书中介绍的瑜伽体式由浅入深，经典雅观，兼容量大，图文并茂，并配有动态光盘，可供广大习练者学习。

本书是作者潜心练习30年和10多年教学瑜伽的一些积累，是不同年龄、不同功力、不同需求的瑜伽爱好者习练瑜伽的普及性、实用性读物，希望能对更多的女性朋友们和从教的同仁有所启迪。

瑜伽博大精深，练无止境。

让我们通过不断地研练瑜伽，共同成为优秀的瑜伽传承者。

愿天下的女士们，通过习练哈达瑜伽，个个身心愉悦，风姿绰约；愿天下的女士们，通过瑜伽伴随人生，个个青春永驻，益寿延年。

<<瑜伽魅力女人>>

作者简介

徐建英，资深瑜伽教练导师。

1980年起研习瑜伽，1995年开始从事瑜伽教学，被媒体誉为浙江省瑜伽教学第一人，是国内最早推广瑜伽使者之一。

2004年后，连任四届全国瑜伽大赛评委。

由她指导的获奖选手填补了国内残疾人和少儿参赛的空白，让更多的人受益于瑜伽。

2006年受聘于澳洲瑜伽学院特约国际瑜伽教练培训导师，兼任杭州市瑜伽健身协会技术顾问。

2008年初被聘为瑜伽冬运会参赛评委。

曾著有《水底瑜伽》。

<<瑜伽魅力女人>>

书籍目录

走进瑜伽 瑜伽与女性瑜伽 三要素 瑜伽练习的注意事项 美体瘦身篇 美肩 野兔式 固肩式 基础牛面式 蜥蜴式 丰胸安神式 单骆驼式 飞鸟式 夹肩式 海狗式 细臂 细臂式 展臂式 鹰爪式 美背 简易薄背式 投降式 弓式 脊柱扭动式 游泳式 平衡木式 细腰直角转腰式 眼镜蛇扭转式 侧板式 转躯触趾式 三角伸展式 紧腹鱼式 加强三角式 虎式 V形式 后轮式 塑臀基础 头倒立 拉弓式 桥式 舞王式 美腿 仰卧横展 胯坐 广角式 斗鸡式 美容养颜篇 消除鱼尾纹 按压穴位 抚脸法 优雅气质篇 健康调理篇

<<瑜伽魅力女人>>

章节摘录

插图:走进瑜伽瑜伽是一种古老而现代的健身方法。

它使现代都市人在舒展身心的同时，直接有效地释放都市快节奏带给身心的压力。

它的运动原理非常简单，通过一系列弯、伸、扭、压等姿势练习，对身体各部位、器官进行全方位的刺激和按摩，达到身心健康的目的。

适合不同年龄、体质、职业的人练习。

相对女性而言，瑜伽与她们的缘分似乎更深。

女性练习瑜伽的好处1.瑜伽打造快乐心态：在现代社会中，女性肩负着工作和家庭的双重负担，经常感到因压力而精力不支。

而修炼瑜伽可以感悟人生哲理，升华精神境界，达到身心双修的效果，使女性朋友松弛工作和生活的紧张，不再心浮气躁，改善为人处事的方法，重新获得内心的平和，体味人生的惬意美好。

2.瑜伽提升健康体质：瑜伽的各种姿势，配合呼吸对脊柱、中枢神经、关节、骨骼、五脏六腑等全方位进行刺激按摩，不但有效运动到身体的各个部位，而且有效运动到女性特有的生理组织和器官，改善体质。

如犁式、轮式等直接刺激与按摩盆腔器官，增强子宫与卵巢的机能，对妇科病痛的预防与辅助治疗效果明显。

3.瑜伽塑造妙曼体态：瑜伽练习可以调理人体的内分泌，不但有效防止与治疗皮肤色斑、晦暗，有些特定的姿势如肩倒立、头倒立等，还可直接刺激头面部血液循环，使人皮肤红润，容光焕发。

瑜伽练习对女性躯体的塑造与美化也是非常显著的，如轻微的驼背、松弛的腹部、臃肿的上臂、下垂的臀部、粗壮的大腿都可以通过瑜伽练习得到改善。

又如，瑜伽有着双向调理体重的功效，无论是体重不达标或体重超标者，都能通过练习瑜伽而改善。在不知不觉中，自己的体形有了好的变化，看起来更年轻、更有魅力。

<<瑜伽魅力女人>>

编辑推荐

《瑜伽魅力女人》是作者潜心练习30年和10多年教学瑜伽的一些积累，是不同年龄、不同功力、不同需求的瑜伽爱好者习练瑜伽的普及性、实用性读物，希望能对更多的女性朋友们和从教的同仁有所启迪。

瑜伽博大精深，练无止境。

让我们通过不断地研练瑜伽，共同成为优秀的瑜伽传承者。

愿天下的女士们，通过习练哈达瑜伽，个个身心愉悦，风姿绰约；愿天下的女士们，通过瑜伽伴随人生，个个青春永驻，益寿延年。

<<瑜伽魅力女人>>

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>