

<<瑜美人>>

图书基本信息

书名：<<瑜美人>>

13位ISBN编号：9787540439705

10位ISBN编号：754043970X

出版时间：2007-8

出版时间：湖南文艺

作者：苗苗

页数：111

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>

## <<瑜美人>>

### 内容概要

源自印度的纯正瑜伽健康秘笈，氧气美女瑜伽导师倾情演绎，由著名新生代美女瑜伽师亲笔撰写，专为白领丽人量身定制的专业瑜伽课程随CD附赠专业瑜伽机构完美课程，苗苗老师亲声传授，聆声梵音、天籁、海浪与自己心灵深处的声音；湖南金鹰955电台特别企划瑜伽MM变形记，内部技术资料完全展示！

填写书中问卷，免费获取专业瑜伽机构为您定制的健康塑身企划及价值一百元的专业瑜伽体验课程。

## <<瑜美人>>

### 作者简介

苗苗，原名毛睿鋈，著名新生代美女瑜伽师，国际专业瑜伽导师执业资格证书及亚健康防治资格证书执有者。

近十年间矢志瑜伽事业，曾为追寻瑜伽真义而放弃国内待遇优厚前程似锦的某国有大型银行部门经理之职，只身赴印度潜心研习瑜伽而闻名于业界。

曾以巡视员身份参与国家

书籍目录

专业瑜伽机构私教课程DVD目录 Track01 呼吸冥想术 Track02 头颈放构术 Track03 足部热身  
Track04 手部热身 Track05 猫式 Track06 拜日式 Track07 树式 Track08 战士平衡式 Track09 蝴蝶式  
Track10 上伸腿式 Track11 船式 Track12 睡眠瑜伽休息术前言 瑜美人的瑜伽缘第一章 瑜伽 健康新生活，生活新方式，从了解瑜伽开始.....健康塑身从美腹开始“脉轮”（CHAKRA）图静心的呼吸与冥想小“腰”精的腹部真相健康生活品质的“底线”健康瑜伽，安全很重要第二章 健康塑身必修课从坐下开始使心静、让身动塑身核心课程Ready Go睡眠瑜伽休息术第三章 商卡排毒洁肠瑜伽第四章 健康瑜伽饮食瑜伽之人体体质分类瑜伽饮食第五章 神秘瑜伽手印关于手印(Mudra)瑜伽手印练习Ready Go第六章 五分钟瑜伽附录

## 章节摘录

第一章 瑜伽 健康新生活，生活新方式，从了解瑜伽开始……健康塑身从美腹开始我在新加坡学习的时候，接触过一个关于人的“记忆与态度”的观点与案例。导师研究认为，人的记忆与对生活的态度不是一定要在所谓“懂事”的时候才有，当我们还在母体中的时候，它便已经存在了，这说明这种“记忆与态度”在大脑还没有形成的时候就存在于我们的DNA中了，与之相关联的研究成果，便是一套呼吸重生疗法体系。其核心内容就是如何用瑜伽的腹部呼吸引发人体最原始的生命记忆与最自然的生命态度。以上研究成果让我相信，人的腹部也是有态度的，腹部的存在方式可以通过瑜伽的呼吸与体位练习联合，达到一种内里健康与外表健美的极致效果。而将腹部的这种态度的内涵拓展开来，则定以影响一个人一生的生活态度与方式。说到这里，我不禁回想起原来同事小杉的一件往事，有一次她收到了一个客户蛮横无理的投诉电话，对方语气强硬言辞过激，小杉觉得自己成了一个即将爆炸的火药桶，突然觉得胃疼不已。虽然吃下大量的胃药缓解了病情，却落下了一紧张就胃疼的病根。我们都知道，情绪对胃肠的影响是十分显著的，像胃酸不正常分泌等功能性消化不良综合症，和焦虑、抑郁等异常的心理因素有着直接关系。再说一个例子，第一次相亲的蒙蒙在法式餐厅坐立不安，紧张得手心出汗。

### 编辑推荐

《瑜美人:专业瑜伽塑身健康手册(升级版)》所介绍的有关瑜伽保健的知识,有不少内容是众多伟大的瑜伽先贤们总结并世代相传的精髓。

在这里要提醒大家的很重要的一点是:瑜伽并不是竞技项目,重在身心的修持。

我们没必要把自己“折成一个小方块。

”所以在练习时一定要根据自己的身体情况来选择适合自己的体位和方式。

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>