

<<养颜塑身减压瑜伽全书>>

图书基本信息

书名：<<养颜塑身减压瑜伽全书>>

13位ISBN编号：9787542742612

10位ISBN编号：7542742612

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：《图说生活·美丽女人系列》编委会 编

页数：255

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>

## <<养颜塑身减压瑜伽全书>>

### 前言

简单·时尚 瑜伽练习瑜伽源于印度，有人认为它是印度的气功。其专业修行者有诸多生活习惯方面的讲究，修行过程也较复杂，要达到一定专业水准有一定难度。现在广泛流行的瑜伽，有些动作已进行了简化，更多注重于简单和实用。最实用的内容编排瑜伽是一种非常适合现代人的运动，它舒缓地延伸、扭转肌肉筋骨，有效地强健并放松身心，堪称最安全有效的运动。瑜伽不受时间、场地的限制，只要愿意，不管站、坐、卧、趴，都能找到适合的动作来练习。即使在工作的同时，偶尔也能一心两用，丝毫不会误事。瑜伽的最终目的是使人获得长久的安宁与幸福，然而实际上，很多瑜伽练习者的练习目的是不同的。我们针对大多数瑜伽练习者所关心的塑身、养颜、养心三大块编排本书，为您提供更好的选择。简单易学的瑜伽练习许多人想练习瑜伽，却又碍于难度大或茫然不知从何入手而却步。针对这些状况，我们从最基础的瑜伽功法开始，一步一步讲述练习要点，包括热身、功法、放松等。各种功法都配有分解动作图解以及详尽的文字表述，使初学者能一目了然。所以参看本书进行练习，会感觉比较轻松。教您认识瑜伽营养观练习瑜伽各种功法的同时，我们不能缺少饮食这一重要环节。瑜伽营养观的基本原则是要吃得品质高，分量少。瑜伽大师把食物分成“悦性食物”、“变性食物”、“惰性食物”，每类食物对人体有不同的影响。让我们跟随瑜伽大师的饮食指导，进一步体会瑜伽的神奇功效吧。初练瑜伽的人，难免会全身酸痛。不过不要紧，只要记得在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急，练习动作时注意慢而稳，用身体去感受每个动作，只要坚持，一定可以给您带来惊喜。

## <<养颜塑身减压瑜伽全书>>

### 内容概要

女人要知性，女人也要柔情，女人更要为自己的健康、美丽抓住每一缕阳光。  
做女人的好处自然不必赘述，只要用心，便能体会到做女人数不尽的快乐，再将美丽一点点捕捉来武装自己，幸福将在不同的心境上绽放开来，将健康与美丽收纳囊中，论断由人，得趣在己。  
拥有一份好心情、睡上一个安心觉、品一杯淡淡香茶、看一本好书……这样的女人何不精彩！

## &lt;&lt;养颜塑身减压瑜伽全书&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1 神奇的瑜伽世界 第一节 解密瑜伽的神奇功效瑜伽的主要功效瑜伽姿势对腺体的影响各腺体的功能 第二节 瑜伽美人必修课你适合练习瑜伽吗瑜伽练习,你准备好了吗? 第三节 简单易学的瑜伽基本姿势站姿练习坐姿练习卧姿练习颠倒姿练习 第四节 瑜伽呼吸法 第五节 至关重要的热身练习颈部练习肩部练习肘部练习手腕练习膝部练习脚踝练习祈阳式PART2 快速打造完美身材——瑜伽塑身练习 第一节 重塑三围骆驼式眼镜蛇式扭髋的姿势伸展式膝立三角式上轮式跪式后弯成圈上帝之舞式蹲式牛面式后桥式三角转动式云雀式阳光普照式门闩式连续式68犁式传统射手式 第二节 修长四肢鹰式手臂回旋式树式摩天式变体宝剑式劈腿坐姿前弯式小腿健美式双腿健美式单腿站立式战士第二式半蝗虫式单腿碰肩式 第三节 美丽腹背拉绳式直角延伸式吉祥式炮弹式分度针姿势收腹举腿式战士第三式伸展坐式半弓姿势金刚坐鱼式肩翻转式PART3 由内而外的美容功法——瑜伽养颜练习 第一节 润肠排毒鱼式美人鱼式猫伸展式蛇式狮子第一式狮子第二式坐姿前弯蝴蝶式半脊柱扭动式加强脊柱扭动式扭转式侧角转动式侧角伸展式加强侧伸展式塔式增延脊柱伸展式桥功肩肘倒立式 第二节 活血润肤向太阳敬礼式三角伸展式防皱按摩式泵式呼吸法蛇变化式踩单车式轮式抚脸式鼓腮式脸部按摩式颈部按摩式 第三节 明目润发眼保健功眼部按摩式压鼻呼吸式隆鼻式兔式倒立三角式侧犁式犁锄式PART4 远离世俗纷扰功法——瑜伽养心练习 第一节 缓解压力卧英雄式敬礼式鱼式山式脊柱扭动式简化脊柱扭动式肩旋转式 第二节 消除疲劳鸽子式铲斗式弓式摇摆式鳄鱼式神猴哈努曼式下半身摇动式收腹举腿式单腿跪伸展式眼镜蛇式 第三节 平静情绪清凉调息风箱式调息双腿背部伸展式坐角式蝎子式蝗虫式增延脊柱伸展式鹤禅式 第四节 安定神经敬礼式倒箭式狗伸展式扭背双腿伸展式双角式转躯触趾式腰转动式虎式英雄式花环式腰躯转动式三角转动式活页式身腿结合式摩天式头倒立式肩倒立式 附录1: 瑜伽基本套路连接套路连接的益处连续一式连续二式 附录2: 瑜伽健康饮食法瑜伽的食物观瑜伽的营养观瑜伽的饮食习惯 附录3: 保持魔鬼身材的饮食法瑜伽苗条身材的食物观有助于塑身美体的食物有助于塑身美体的食谱常见食品热量表 附录4: 永葆青春的饮食法饮食对皮肤健康的影响有利于皮肤健康的食物不利于皮肤健康的食品 附录5: 维持心灵平静的饮食法瑜伽养心的营养观念心情不佳者的饮食指导

## &lt;&lt;养颜塑身减压瑜伽全书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一节 解密瑜伽的神奇功效01 瑜伽的主要功效每一个瑜伽爱好者之所以热爱瑜伽，并不是为了追求时髦，也不仅仅是为了美容、塑身、减压、治疗失眠等单纯的目的，而是能让自己的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身形和轻盈灵动的姿态。

瑜伽不是包治百病的神丹妙药，但绝对能改善不良趋势而向好的方面发展。

瑜伽的各种姿态，配合呼吸，通过对穴位、腺体和经络的刺激，增进气血的流通，调体、调心、调气，增进自然治愈力，给衰退的体细胞送去新鲜血液，按摩体内各个器官，并使其恢复功能。

所以，瑜伽已经成为生活的一种需要，就像每天需要吃饭、喝水一样。

具体说来，瑜伽有如下功效：1 保持和促进身体各系统发挥正常的功能。

2 加强内分泌系统的功能。

3 按摩和强化各部位器官，使其机能平衡。

4 促进血液循环和新陈代谢。

5 减缓和消除慢性疾病。

6 调整心灵，延长生命力。

7 调整脊椎，增强柔韧性。

8 缓解背部关节和肌肉疼痛，放松僵硬的肌肉。

9 排除体内毒素，减脂和保养皮肤。

10 提升心理、精神能量，使心灵平和、宁静。

11 释放能量，降低压力，让大脑放松。

12 使注意力集中、敏锐。

13 提高身体的敏感度。

02 瑜伽姿势对腺体的影响人体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌激素到血液里，这些激素借着血液的运送，分布到人体内不同的器官，以控制身体的消化作用、身体的活力、体温和水分、身体的成长、细胞的补充、性功能等。

也就是说，人的身体完全受各种腺体激素分泌所控制，每一个器官、细胞都直接受这些激素的影响。

所以，激素分泌正常时，人体才能正常地成长，若有任何一种腺体分泌不平衡，就会引起身心两方面不同程度的疾病。

这些内分泌腺体和七个脉轮均有着密切的关系。

脉轮控制了内分泌腺的分泌，产生许多不同的激素，而这些激素流入血液，影响身体所有的器官。

因此脉轮以内分泌腺来控制身、心的活动，当腺体的分泌作用正常时，人的身体健康，心智安定。

而当任一腺体功能失常时，也就是分泌作用不平衡时(无论分泌太多或太少)，便会导致身、心的疾病

。

瑜伽动作能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。

瑜伽动作的扭转或弯曲姿势，通常需停顿相当一段时间，在这段时间中，所给予腺体的压力，正是要强化这些腺体，使其分泌正常。

03 各腺体的功能松果体一般认为松果体是我们的生物时钟，它能分泌出许多微妙的激素，且足以影响身体所有器官。

目前已能分离的激素是美拉宁(Melatonin)，它可以延缓老化，增进免疫的反应，增加对痛苦的忍耐力，降低性冲动，减少睡眠等。

而且它能从环境中，诸如光线、温度、湿度、磁场等条件，转化为神经内分泌的反应。

当我们睡得愈深沉的时候，松果体的分泌愈多，睡得愈熟，美拉宁分泌愈多。

美拉宁由色拉宁(Serotonin)合成而来。

白天时，人类有意识的活动极为活跃，心灵动荡散乱，此时需要更多的色拉宁来供应给神经细胞。

而到了晚上或静坐时，情形就恰恰相反，有意识的活动减少了，因此有更多的色拉宁合成为美拉宁。

脑垂体脑垂体与眉心轮有关联，是一个非常重要的腺体。

脑部直接刺激这个腺体，产生各种不同的激素，传达激素的“消息”到身体的其他腺体，刺激它们执

## &lt;&lt;养颜塑身减压瑜伽全书&gt;&gt;

行各种不同的任务。

以这种方法，脑垂体可控制身体的许多活动，例如腺体分泌、血液循环、生长和体温等。

当脑垂体功能失常时，会产生许多疾病。

而且身体会不正常地发展，或者变得很胖，或者过高，或者过于矮小。

巨人症及侏儒症，就是因为脑垂体功能失常造成的。

甲状腺和副甲状腺颈部的甲状腺和副甲状腺与喉轮有关联，控制了身体新陈代谢的作用，此外也能调整身体所产生的热量和能量，促进消化及成长。

若是甲状腺分泌不正常，人的身、心健康都会受到严重的影响。

如果甲状腺分泌稍微多点，人体就会感到紧张、易怒等。

如果分泌再多些，则人会非常的神经过敏，出汗、颤抖、消化不良、失眠，使人体迅速地消瘦。

反之，如果甲状腺分泌稍少些，人就会疲倦，昏昏欲睡。

如果分泌过少，则行动缓慢，脉搏和心跳迟缓，体温下降，说话口齿不清，感觉迟钝，身体发胖。

副甲状腺控制血液中的钙含量，负责骨骼成长的正常化。

不仅骨骼需要钙，神经作用受血液中的钙含量影响也很大。

如果钙含量太少，我们会变得紧张、；中动、易怒；如果钙含量太多，我们便会昏昏欲睡，无精打采。

因此，副甲状腺对骨骼的发展和对神经系统的正常功能，都有很重要的影响。

胸腺位于心脏附近的胸骨后面，于胎儿时期最为活跃，以建立起身体的免疫系统，出生后分泌胸腺生成素来增强免疫系统。

其基本功能是为每一个细胞打上能够辨识的记号，防止免疫细胞摧毁我们身体自己的细胞，使身体能够抵抗疾病的侵袭。

肾上腺位于肾脏的上方，与脐轮有关联，它能使身体突然产生热和能。

肾上腺在紧急情况发生时，尤为重要。

当一个人面临危险或急迫的事件时，如同和敌人作战，解救溺水者，逃避火灾、地震等，大脑里便会发送信号给肾上腺，而肾上腺立即运送它的分泌物(即肾上腺素)至血液中。

肾上腺素能使心跳加速，血管扩张，且随着血液流入肌肉，因此肌肉能从陡增的血液中，获得更多的能量，而充分发挥工作效率。

肾上腺素还会刺激汗腺，因此虽是突然的用力使身体变热，也能借着出汗来排热。

此外，肾上腺素也在同时输送信号到肝脏，使肝脏送出它储藏的糖到血液中，以供身体所需的额外热能。

如果肾上腺素分泌过少，那么在危险、急迫时的适应能力就大大地降低了。

反之，若分泌过多，则身、心将一直处于紧张的状态中。

胰腺散布于胰脏消化腺泡之间，与脐轮有关联，它分泌一种帮助消化的激素叫做胰岛素。

胰岛素可减低血液中糖的成分。

如果胰岛素缺乏，血糖增高，部分血糖则随尿液排出，成为糖尿，即所谓的糖尿病。

反之，如果胰岛素分泌过多，则会产生血糖过低的病症，人体会出现虚弱、头痛、发抖、昏眩、神经紧张和心绪不宁的征候出现。

性腺与生殖轮有关联，性腺(卵巢或睾丸)不仅能产生卵子和精子，而互相结合繁衍后代，同时它还能分泌性激素(性腺素)，即男性激素和女性激素。

性激素能增加男(女)性的性特征以及调整性行为的发展。

男性激素能增加肌肉的能量，且使人富有创造力和积极性。

而女性激素能增加身体脂肪的成分，使人富于情感，思绪细密。

不论男女，在他们的体内均会产生男性激素和女性激素，只不过是男性产生的男性激素多些，而女性产生的女性激素多些。

当然，性激素的比例，直接关系到男子与女子的体态、思想、情绪及心理方面。

如果性激素的比例失常，则女性会变得男性化，而男性也会变得女性化。



<<养颜塑身减压瑜伽全书>>

编辑推荐

《养颜塑身减压瑜伽全书》：图说生活·美丽女人系列。  
运动肢体，调整呼吸，和自己的身体亲密对话。



<<养颜塑身减压瑜伽全书>>

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>