

<<瑜伽塑形>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽塑形>>

13位ISBN编号：9787543671904

10位ISBN编号：7543671905

出版时间：2011-6

出版时间：吕翠英、 Ambesh Tyagi 青岛出版社 (2011-06出版)

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>

## <<瑜伽塑形>>

### 内容概要

《瑜伽塑形》将医学与身体塑性完美结合在一起，每天练习1小时，轻轻松松美肩、丰胸、美背、提臀、塑腿。  
让您拥有完美的身材。

## <<瑜伽塑形>>

### 作者简介

作者：吕翠英（印度）Ambesh Tyagi吕翠英，“听海瑜伽”品牌创始人。

因对瑜伽的热爱和执着，多次赴印度考察、学习和交流，于2006年3月创立听海瑜伽会所，聘请艾扬格（Iyengar）瑜伽流派、世界著名瑜伽大师swami Rudra Dev的嫡传大弟子、著名瑜伽师Ambesh Tyagi任瑜伽教学总监，长期致力于传播正宗、专业的瑜伽文化和瑜伽理念，让热爱瑜伽、追求健康的朋友不出国门，即可感受到古老的自然养生术——正宗印度瑜伽所带来的身心的愉悦与健康。

Ambesh Tyagi，听海瑜伽会所教学总监。

Ambesh Tyagi出生并成长于瑜伽发源地、世界瑜伽之都——印度瑞诗凯诗（Rishikesh），从小受到正宗瑜伽文化的熏陶。

他生于医学世家，精通医学，从小习练瑜伽，14岁起便跟随世界著名艾扬格（Iyengar）瑜伽流派大师swami Rudra Dev习练瑜伽，曾在世界著名的悉瓦南达修行之所（sivananda Ashram）进修。

2006年3月起加入听海瑜伽会所任教学总监。

他将自己的医学经验和瑜伽相结合，独创了医疗性瑜伽、女性调养瑜伽等特色课程。

他对瑜伽极为尊崇和热爱，其瑜伽箴言是“ You give me time , I will give you healthy life.

”他承诺用自己毕生的经历来追随瑜伽、教授瑜伽、传播瑜伽，让瑜伽的自然疗法为更多的人带来健康和自信。

## &lt;&lt;瑜伽塑形&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 瑜伽导论什么是瑜伽八支分法瑜伽瑜伽适宜人群练习瑜伽的好处练习瑜伽的注意事项瑜伽对食物的分类瑜伽饮食建议第2章 瑜伽与塑形完美身材指数标准瑜伽塑形有利于减肥塑形的食物第3章 瑜伽基本技法瑜伽基本呼吸法腹式呼吸法胸式呼吸法经络清洁呼吸控制法瑜伽基本站姿山式瑜伽基本坐姿手杖式至善式简易式莲花式英雄式瑜伽常用手印智慧手印秦手印禅那手印双手合十手印瑜伽放松挺尸式放松束角式瑜伽枕辅助桥式第4章 瑜伽全身塑形拜日式祈祷式双臂向上伸展式加强脊柱前屈伸展式骑马式下犬式脸颊敬畏式眼镜蛇第一式下犬式骑马式加强脊柱前屈伸展式双臂向上伸展式祈祷式第5章 瑜伽局部塑形美肩美臂瑜伽四肢支撑式上犬式侧板式后仰支架式胸部保健瑜伽牛面式巴拉瓦伽第一式圣哲玛里琪第三式美背瑜伽蝗虫式骆驼式弓式轮式第一式单腿鸽王第一式美腹瑜伽背部前屈伸展坐式半船式半莲花加强背部前屈伸展坐式祛风式双角犁式纤腰瑜伽三角扭转伸展式三角侧伸展式三角扭转侧伸展式坐立前屈扭转式翘臀瑜伽战士第一式战士第二式幻椅式下犬式束角式美腿瑜伽三角伸展式树式第一式加强脊柱前屈伸展式束角坐式

## &lt;&lt;瑜伽塑形&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1 悦性食物Sattvic Food瑜伽将富有悦性力量的食物称之为悦性食物。

悦性食物通常包括蔬菜、水果、粗粮（玉米、大麦、燕麦等）、牛奶及乳制品、豆制品、坚果和种子类果实、植物油等食品，此类食物含有丰富的B族维生素、维生素E，这些营养素都有利于维护情绪的稳定。

如小米、燕麦等食物中含有丰富的色氨酸，被人体吸收后，可有效稳定情绪，有安神作用。

而粗粮、坚果等食品中含有大量的维生素B6和维生素E，能够促进脑细胞活跃，起到缓解抑郁情绪的作用。

香蕉、奶制品等含有丰富的钙、镁等矿物质，有镇静作用，能够舒缓肌肉紧张与情绪抑郁。

悦性食物食用后极易消化，在体内不易堆积尿酸和毒素，且消化后在体内产生的能量会使身体变得健康轻松和精力充沛。

悦性食物描述的是平静、纯净和平衡的属性，能生成最高的生命能量，这种力量会让心灵表现出稳定、平静、宽恕、愉悦、自律，同时产生博爱、希望和怜悯的胸怀，让心灵处于平和与稳定之中。

这类食物会创造一个更精细、更敏锐的神经系统，让身心获得更高的灵性。

所以，长期食用悦性食物的人通常都会长寿，不易衰老，有充沛的活力，很少罹患疾病，并且可以培养高贵的情操，心情时常保持愉快、祥和，不易受外在环境的影响。

## <<瑜伽塑形>>

### 编辑推荐

《瑜伽塑形》美体塑性，打造完美身材。  
本套瑜伽丛书包括《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本，由印度瑜伽大师Ambesh Tyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原理的原则，是一套适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书。  
同时也很适合专业瑜伽教练作为参考教材使用。

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>