

<<天天瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<天天瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543682535

10位ISBN编号：7543682532

出版时间：2012-6

出版时间：青岛出版社

作者：汇思图书文化工作室

页数：160

字数：100000

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>

## <<天天瑜伽>>

### 内容概要

本书有针对性地局部塑形，想瘦哪里就瘦哪里。  
瘦脸、纤臂、美颈、丰胸、美背、收腹、纤腰、提臀、瘦腿……健康瑜伽饮食全攻略，魔鬼身材吃出来。  
零基础教学，瑜伽教练亲自示范，一学就会。

## <<天天瑜伽>>

### 书籍目录

瑜伽基础  
开始瘦身之旅  
什么是瑜伽  
为什么瑜伽能减肥塑身  
瑜伽练习安全手册  
最基本的瑜伽呼吸方法  
瑜伽腹式呼吸的减肥原理  
三大瑜伽冥想法  
局部瘦身瑜伽  
想瘦哪就瘦哪  
瘦脸瑜伽  
叩首式  
狮子式  
双角式  
铲斗式  
肩倒立式  
站立前屈式  
神奇DIY自制瘦脸面膜  
美颈瑜伽  
单臂颈部舒展式  
颈部画圈式  
鱼式  
乌龟式  
犁式  
颈部拉伸式  
天鹅式  
居家自制护肤颈膜  
美肩瑜伽  
肩部延展  
展臂后屈式  
肩旋转式  
塌式  
蛇王式  
仰卧腿夹球式  
DIY肩部护理方案  
丰胸瑜伽  
牛面式  
伸展式  
英雄式  
蛇伸展式  
跪式后弯成圈  
坐山式  
战士第二式  
倚靠伸展式  
坐角式变形

<<天天瑜伽>>

瑜伽美人丰胸食谱

美背瑜伽

单腿背部伸展式

双腿背部伸展式

新月式

眼镜蛇式

脊椎前推式

八个小动作塑造迷人背部曲线

收腹瑜伽

加强上升腿式

上抬腿式

下半身摇动式

全骆驼式

骆驼式

鸭行式

虎式

鸟王式

轮式

半蹲推球式

坐球腹式呼吸

自制健康减肥茶喝出平坦腹部

细腰瑜伽

反斜板式

简易脊柱扭转

幻椅式

束角式

喇叭狗扭转式

半月式

三角伸展式

鸽子式

肩倒立式

上轮式变体

坐球伸展式

消脂养颜汤教你喝出小蛮腰

纤臂瑜伽

手臂屈伸

海狗变化式

手臂推举姿势

手腕活动式

牛脸式

鹤式

鹭式

回控球式

站姿前推球式

转腰细臂式

居家毛巾操，轻松甩掉蝴蝶袖

塑臀瑜伽

<<天天瑜伽>>

蝗虫式  
虎式  
踮脚翘臀式  
舞者之王  
桥式  
头顶轮式  
直角侧抬腿式  
抬臀内收式  
天鹅潜水式  
单腿离地式  
五步美臀操，教你轻松拥有迷人翘臀  
美腿瑜伽  
下蹲脊柱扭转式  
侧角伸展式  
摩天式  
虎式变体  
俯卧腿屈伸式  
身印式  
新月式  
踩单车式  
V字形平衡式  
鹭鸶式  
跪姿舞蹈式  
劈腿坐姿前扑式  
神猴式  
六个生活瘦腿妙招  
瑜伽饮食  
苗条身材吃出来  
瑜伽食物的三大属性  
悦性食物一览  
瑜伽减肥饮食法  
健康饮食小窍门  
瑜伽健康减肥食谱

## <<天天瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：在五千年前，印度高僧们为求融人心神合一的佛法最高境界，经常隐居于深山森林中，远离尘嚣，静坐参禅，冥思佛法。

在长期单一宁静的生活中，僧人们从观察山林生命中领悟到了不少大自然的奥妙和生态法则，再将自然界的生态法则引用借鉴到人的身上，从而逐步地去感应身体由内而外发生的微妙变化，于是僧人们渐渐领悟并懂得了与自己的身体对话，从而明白如何探索自己身体的奥妙，以达到修身养性、清洁身心的境界。

于是他们开始研究针对健康的维护和调理，以及对疾病、创痛的医治方法。

经过几千年的钻研和归纳，人们逐步衍化整理出了一套完整、确切、实用的理论用于调节身体、清净心绪，这就是瑜伽。

瑜伽不仅是一种运动更是一种文化。

Yoga-词，是从印度梵语yug或yuj而得，是一个发音，它的意思是“一致”、“结合”、“和谐”。

而瑜伽就是一个通过自我提升意识修行和帮助人类充分发挥潜能的运动体系。

瑜伽的姿势通常运用古朴而易于掌握的动作，帮助人们改善净化生理、心理、情感和精神上的能力，是一种让身体、心灵与精神达到谐统一的运动方式。

古印度人讲究人可以于天合一，相信心灵能与上天的沟通，于是他们以各种的瑜伽修炼方法融入日常生活并奉行不渝：道德伦理、稳定清醒的头脑、宗教性的观念与责任、无欲无求的淡然、冥想。

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>