

<<图解瑜伽养颜经典体位>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽养颜经典体位>>

13位ISBN编号：9787543950122

10位ISBN编号：754395012X

出版时间：2012-1

出版时间：上海科技文献

作者：陈露

页数：122

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>

<<图解瑜伽养颜经典体位>>

内容概要

瑜伽是时下风行的美容养颜方法，对于因各种原因造成的损美小烦恼都有让人惊喜的功效。如果你有任何有关容颜方面的烦恼，不妨试试神奇的瑜伽。

本书介绍了前屈体位、后弯体位、扭转体位、平衡体位、倒立体位、站立体位、坐位体位、仰卧体位、俯卧体位、蹲位体位、跪立体位等不同体位的各异姿势，能够减轻人们的压力、清除体内垃圾、活血补气，达到滋润肌肤、重塑容颜、提升气质的效果。

每天坚持练习，能有效祛除黑眼圈、眼袋、痤疮等损美现象，让您时时刻刻都做一个美丽、健康、优雅的瑜伽达人。

<<图解瑜伽养颜经典体位>>

书籍目录

PART 1 初识养颜瑜伽

养颜瑜伽你了解吗

养颜瑜伽的神奇功效

养颜,从赶走“三虚”开始

要安全练习

PART 2 养颜瑜伽练习须知

热身运动不能少

时间

地点

音乐

衣着

饮食

由简到难

你是否可以练瑜伽

PART 3 养颜瑜伽呼吸法

腹式呼吸法

胸式呼吸法

OM(噢姆)发音瑜伽呼吸法

胜利式呼吸法

完全呼吸法

清凉式呼吸法

风箱式呼吸法

.....

PART 4 养颜瑜伽——保养面部

PART 5 养颜瑜伽——明目润发

PART 6 养颜瑜伽——排毒润肤

PART 7 养颜瑜伽——活血补气

PART 8 养颜瑜伽——赶走损美现象

<<图解瑜伽养颜经典体位>>

编辑推荐

瑜伽是时下风行的美容养颜方法，对于因各种原因造成的损美小烦恼都有让人惊喜的功效！让您时时刻刻都做一个美丽、健康、优雅的瑜伽达人。

<<图解瑜伽养颜经典体位>>

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>