

<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

图书基本信息

书名：<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

13位ISBN编号：9787549808878

10位ISBN编号：7549808872

出版时间：2012-1

出版时间：吉林摄影出版社

作者：羽暄

页数：144

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>

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

### 前言

很荣幸也非常开心，可以有这样的机会和大家再一次分享瑜伽带给我的美好，继《拉筋瑜伽物语》后，我收到了很多读者和新学员的回应，他们没有想到原来瑜伽是可以那么容易上手，也让很多不敢接触瑜伽的读者们克服了对瑜伽的恐惧，跨出了亲身体会它的第一步。

一直记得某位同学的课后分享，他说其实今天在公司过得很不开心，工作上的压力，同事间的纷争等，真的让他快喘不过气来了，来教室的路上还一度想要逃学。

还好最后他还是选择乖乖地来上课，一堂瑜伽课，安抚了他那纷乱的情绪，让他可以用不一样的心情去面对现实的考验，好像吃完一块巧克力蛋糕，拥有甜甜的满足感。

原来开心、满足是那么容易，说着说着他的眼眶还红了起来，后来给了我一个大大的拥抱，轻轻地对我说：“羽暄老师，谢谢你让我学会倾听身体的声音，让我和我的身体对话，谢谢你。

”在每一次练习瑜伽的过程中，大家都学会慢下脚步，开始聆听自己身体的声音；开始尊重每一个个体；开始不比较、不伤害、不勉强；开始懂得尊重自己和别人，这是一件多么美好的事情啊。

看到大家因为瑜伽减缓了长期的疼痛，改善了脊椎侧弯、长短脚、骨盆歪斜等问题，更有许多同学与我分享：“老师，好奇怪哦，我的体重没有太大的改变，但是所有的裤子都变松了，身型线条也变得柔和、纤细，这……这……这真的是太神奇了！

而且我发现，我也不太爱生气了，真的非常奇妙。

”没错！

这是瑜伽给我们的附加礼物，让身体变得柔软之余，也让我们的的心灵变得柔软。

肩颈酸痛可以说是酸痛排行榜的第一名，而“粗手臂”、“鲔鱼肚”则是“体态杀手”中的并列第一名。

一整天坐在计算机前面、固定姿势和不良体态就是造成酸痛、手臂及上背肥胖的主要原因，在这本《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》中，我们用最浅显易懂的方式让大家清楚了解肩胛骨对人体的重要性。

每天5分钟的练习，通过伸展和训练肩胛骨周围的肌肉群，让体态变得修长且美丽，更能有效预防和治疗酸痛，希望能帮助大家找回失去已久的健康与美丽体态。

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

### 内容概要

职场压力越来越大，工作时间越来越长，不到退休年龄的我们，已经拥有欧巴桑或欧吉桑的体质：骨架歪斜、经常性肩颈酸痛、松手臂、驼背……所以，我们还等什么？赶快和羽暄老师一起动起来，让瘦手臂瑜伽操为你打造美人肩、小蛮腰、性感的锁骨和完美曲线，从此告别“金刚芭比”或“棉花糖人”的称号。

本书以简明的文字配上可爱的插画，指导我们如何检测自己的身体状况，认识到问题所在，才能找到适合自己的瑜伽动作，对症下药，事半功倍；再加上老师真人示范，直击动作要点，只要60招，短时间内就能使僵硬的肌肉软化，体内循环变好，让身体迅速恢复到年轻状态；做完瑜伽后，再来一个美美的精油SPA自我疗愈按摩，美丽加分，效果加倍，足不出户就能用平民的消费，享受VIP殿堂级的保养。

随书特别赠送40分钟DVD教学光盘，跟着老师，一起轻松打造“瘦体质”。

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

### 作者简介

羽暄

专攻体态雕塑、疗愈瑜伽、姿势调整、特殊族群体态调整（肩周炎、高低肩、脊椎侧弯、长短脚等）、普拉提斯，著有《拉筋瑜伽物语》。

曾经是一位上班族，因过度工作而失去健康。

一度患有内分泌失调、经常性的腰痛、背痛、肠胃炎，甚至因为双脚无力行走，差一点装上人工关节。

四年前投入瑜伽的行列，为自己的健康找到了出口，对于瑜伽、疗愈课程、专业瑜伽、整复医学、芳香疗法有一种难以割舍的热爱。

希望能让大家在愉快的心情下，用最简单的方式，唤醒生命的活力，来帮助身体重获健康。

专业资质：

加拿大Stott Pilates 垫上训练国际教练证照

Vidya Gurukul Yoga Therapy 国际疗愈瑜伽指导师执照

Yoga Alliance 200 Hours 200小时国际瑜伽导师证照

Professional Thai Massage Course 泰式古法专业按摩

Professional Therapy Thai Massage Course 泰式疗愈按摩课程训练

Reiki Training 臼井氏灵气一二级

灵光学训练课程

中国台湾轩歧整复协会整复师执照

美国NAHA高级芳疗国际执照

现任：

光瑜伽Prakash Yoga & Pilates Studio 瑜伽 / 普拉提斯老师

Be Yoga 香气提斯 / 阴瑜伽指导老师

能量调整、瑜伽按摩疗愈师

中国台湾芳香自然保健促进会香气提斯讲师

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

### 书籍目录

前言 一起拥有健康的天使翅膀吧！

一起拥有健康的天使翅膀吧！  
(漫画篇)  
你的肩胛骨健康吗？

原来是你的生活习惯，让肩胛骨越来越歪斜！

肩胛骨失衡造成的酸痛问题  
肩胛骨失衡造成的体态问题  
肩胛骨瑜伽启动身体健康的4大攻略  
软化放松攻略 软化僵硬无比的肌肉  
归位固定攻略 固定松散的骨骼  
定型锻炼攻略 让身体记忆正确的架构  
高效率呼吸攻略 提升含氧量的3D呼吸法  
3D呼吸法步骤说明  
别怀疑！  
“硬背人”可能就是您！

专栏1 一起来测试，看看你是用哪种方式呼吸？

Part 1 瘦肚子、美胸，和腰酸背痛说再见，从肩胛骨开始！

肩胛骨是身体活动自如的关键  
先搞懂肌肉分布的位置，你才能“对症下药”！

动动背部，一起感受肩胛骨的存在！

6个简单动作，看你的肩胛骨有没有“生锈”！  
？

如何快速看出肩胛骨的正确位置？

不良的肩胛骨形态  
颈椎与肩胛骨的密切关系  
脖子也会长骨刺  
脖子后的一坨肉，总是困扰着我！

2个简单动作，改掉你“伸脖子”的习惯  
随时下压肩胛骨，可永远摆脱酸痛困扰！

5大肩胛骨运动  
专栏2 肩胛骨也会影响心情和食欲？

！

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

### Part 2 动一动肩胛骨，让身体更美丽！

肩胛骨与骨盆相互牵引，2个月就能53kg 45kg！

9大骨盆瑜伽

“粗手臂”+“宽肩膀”的宿命，看起来就是胖？  
！

赶走硬肌肉，你也可以变成“香肩美人”！

打造若隐若现的性感锁骨！

流汗也是变美的秘密哦！

解冻瑜伽做了会流汗？拉长肌肉的简单动作！

肩胛骨越有力量=瘦肚子效果大增！

再见了，充满“脂肪团”的背！

驼背让你看起来老10岁！

背部力量提升！

3个动作让你重拾漂亮腰线

专栏3 稳定核心肌群，会有意想不到的美丽效果！

### Part 3 雕塑最难瘦的部位，就做肩胛骨瑜伽！

厚肩膀？脖子赘肉56

锁骨一高一低

“拜拜袖”？手臂粗壮

圆肩？肩膀肌肉失衡

虎背？胸闷？驼背

胸部下垂？胸部外扩

脊椎侧弯？长短脚

高低肩？背部僵硬疼痛

手臂痛？双手无力

陈年肩痛？肩周炎

落枕？转头会痛

双手酸麻？肩关节“生锈”

腰酸背痛？耸肩会痛

肩胛骨膏肓痛

头痛？头重？颈椎骨刺

肩胛骨刺痛？下背痛

### Part 4 天天都是肩胛骨美人！

生活再忙碌也要变美！

<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

找时间去踩踩草皮，放放电吧！

硬肩消除！  
赶走肩背淤气，软化肌肉！

真的很好！  
学员们的真心分享！

<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

章节摘录



## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

### 编辑推荐

《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》编辑推荐：瑜伽达人羽暄继《拉筋瑜伽物语》之后的又一畅销力作！最易掌握的塑身瑜伽，每天5分钟，60招超简单“减肉肉”瑜伽！

打造性感美背！

天天都是香肩美人！

粗手臂、肚子肉、蝴蝶袖……，为什么就是减不下来？

原来，“背部运动”决定上半身曲线，动一动“肩胛骨”，就会瘦！

粗手臂 + 宽肩膀 = 看起来就是胖？

史上最有效的“减肉肉”运动！

“肚子”要瘦下来，摆脱“充满脂肪团的背”，关键就在“背部的力量”！

迅速提升代谢力，打造易瘦体质，解除陈年肩痛，只要动一动肩胛骨就OK！

你是个“硬背人”吗？

才20几岁，却已经拥有80岁老人的筋骨？

突如其来的手麻、手腕痛，让你感到恐慌、沮丧？

只要动一动肩胛骨，肩膀痛、驼背、骨刺、虎背熊腰从此Bye Bye！

女人驼背就像老了20岁，每天5分钟的肩胛骨运动，让你抬头挺胸更迷人。

特别为上班族白领量身打造的整复瑜伽，动一动肩胛骨，让身体更美丽。

2个月就能53KG 45KG。

击退粗手臂、宽肩膀，你也能成为性感的香肩美人。

年纪轻轻怎能为腰背僵硬、肩颈酸麻所苦？

动一动，从此告别“硬背人”。

可爱插画配合真人示范，不用花钱去健身房照样变身瑜伽达人。

特别附赠40分钟DVD教学光盘，难点要点，轻轻一点问题全解决。

《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》5大Point - - 天天都是肩胛骨美人！

Point 1 “完美体态”和“肩胛骨”是息息相关的——想了解肩胛骨，看这本书就对了！

手臂粗，原来是你的“三角肌”太硬了！

本书将肩胛骨以可爱插画说明构造及肌肉分布等，针对各种不良肩胛骨的型态，以浅显易懂的文字搭配图片说明，内容轻松实用不枯燥。

Point 2 酸痛、体态问题，动一动肩胛骨就解除——全新动作简单易学，人人都能上手！

瑜伽的好处就是，一个动作可以改善很多问题，本书作者针对一般人容易出现的病症及体态问题共设计60招的全新动作，还另外列出所有能改善的症状及功能，没有瑜伽背景，也一定可以轻松学会！

Point 3 雕塑最在意的部位，就做肩胛骨瑜伽吧——老师及学生亲自示范，学习更有效率！

随书附赠“肩胛骨美人DVD”，由老师亲自示范讲解动作，针对“高效率3D呼吸法”并有详细示范及解说，要教你如何正确看出肩胛骨位置及自我检测，当别人问：“肩胛骨在哪里？

”再也不会一问三不知了！

Point 4 想摆脱宽肩膀和粗手臂的宿命吗？

——把肌肉变的修长，你也是香肩美人！

你是否有一对厚厚的肩膀和粗手臂，活像个橄榄球员呢？

肩膀壮肉和粗手臂是出了名的难减，本书特别设计能拉长肌肉的简单动作，只要将僵硬的肌肉软化，体内循环变好，许多困扰的体态都可以一扫而空啰！

Point 5 无论何时何地，都能享受SPA级疗愈 - - 简易自我按摩，赶走你的硬肩淤气！

肩颈酸痛或是疲劳时，你是否会感到很沮丧？

本书作者设计自己在家就能进行的精油按摩手法，让香氛及按摩放松你的肌肉，提升局部的血液循环，淤气通通消除！

<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操>>

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>