

<<美人经络瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美人经络瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058151

10位ISBN编号：7807058153

出版时间：2008-10

出版时间：成都时代

作者：曲影

页数：113

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>

## <<美人经络瑜伽>>

### 内容概要

人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，巧妙地刺激与按摩能够让我们获得健康、美丽。

美人经络瑜伽融合了东方传统经络学、东方按摩医学和印度瑜伽体位法，让你在延展肢体的同时，打通身体的“结”，达到完美的平衡状态。

美人经络瑜伽内外兼修的和缓动作能够给人体经络适当的刺激，疏通全身经络，按摩内脏器官，有效地调节神经系统和内分泌系统，改善淋巴和血液循环，促进毒素排出，增强免疫力，从而达到强身、塑形、美容、舒压的效果。

经络美人瑜伽体位法 柔韧平衡·燃脂纤体·美容养颜·嫩肤亮发 轻松塑形经络美人体操 改善身体曲线·塑造玲珑体态 亭亭玉立下半身曲线——肺、大肠经之体操·平坦滑溜迷人小腹——心、小肠经之体操·玲珑有致上半身曲线——胃、脾经之体操·婀娜多姿杨柳腰——肾、膀胱经之体操·流线型外侧曲线——心包、三焦经之体操·提臀翘臀俏佳人——肝、胆经之体操 经络按摩美容纤体术 按摩从头到脚的重要经络，从而促进血液循环，加速新陈代谢，防止脂肪囤积，排毒美肌。

<<美人经络瑜伽>>

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。  
受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。  
获澳大利

## &lt;&lt;美人经络瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

曲影心语 经络瑜伽——东方医学的精华与瑜伽体位法的完美结合 第一章 神奇的纤体美容术——经络美人瑜伽 第一节 何谓经络 第二节 经络与瑜伽 第三节 经穴疗法原理 第四节 对美容与塑身起作用的穴道 消除脸颊浮肿的穴道 使胸部坚挺的穴道 美化背部线条的穴道 使手臂纤细的穴道 消除腹部赘肉的穴道 消除臀部松弛，使弧度优美的穴道 消除颈部粗胖的穴道 消除肩部脂肪的穴道 使大腿纤细的穴道 使小腿修长优美的穴道 第二章 经络瑜伽美人操 第一节 瑜伽关节热身导引操 第二节 经络美人瑜伽体位法 丹田呼吸法 简易拜日式 头立三角山式 兔式 狮子式 光泽式 青春式 美人鱼式 犁锄式 海狗变化式 天线式 水瓶式 膝立侧弯式 滑翔式 骆驼式 弓式 蝗虫式 身印式 海虾式 猫伸懒腰式 踩单车式 牵引腿肚式 轮式 吉祥式 第三节 经络瑜伽塑身体操 改善身体曲线·塑造玲珑体态 亭亭玉立下半身曲线 - 可调整肺·大肠经之体操 平坦滑溜小腹 - 调整心·小肠经之体操 玲珑有致上半身曲线 - 调整胃·脾经之体操 婀娜多姿杨柳腰 - 调整肾·膀胱经之体操 流线形外侧曲线 - 透过脚底，使“气”流通 提臀翘臀俏佳人 - 调整肝·胆经之体操 第三章 曲影生活馆 第一节 轻轻松松成为取穴高手！ 自然标志法 骨度分寸法 指寸定位法 简便取穴法 第二节 经络按摩美容纤体术 脸部美容保健 颈部美容保健 胸部美容保健 腹部美容保健 背腰臀部保健 肩臂部保健 腿部健美保健 第四章 曲影美丽信箱

## 章节摘录

插图：第一章 神奇的纤体美容术——经络美人瑜伽第一节 何谓经络人体之中，有所谓气或血之能量在流通。

而其所流经通道即是经络。

经络本身的活动功能称为“经气”，其表现为经络的反应和传导。

经络具有内络脏腑、外络于肢体关节、沟通上下表里内外，运行气血、营养全身的功用。

气、血、津液主要是通过经脉遍布全身，发挥它的营养、温泽等作用。

经络把全身各脏腑、各部组织联结成不可分割的有机整体。

此外，经络也会成为病邪传播的途径，如外邪侵犯人体，可通过经络由表入里。

同样，内脏病变也可通过经络而影响人体其他部位。

因而在临床中常常依据经络的功用、循行线路及其与脏腑的关系而进行辨证施治。

人类身体循环系统间，流通着阳电和阴电，电流紊乱则身体倾向酸性反应，且自律神经功能紊乱，百病丛生，由体表反应各器官之病征。

穴位刺激即于患部集中阳电电流，以调整身体之健康。

经络与内脏之各部位有密切的关系。

因此，若刺激通到某内脏之经络上的穴道，即可刺激该内脏；即只要刺激肌肤，则可有效地传讯到该内脏，而其刺激将可促进内脏之新陈代谢。

身体任何部位生病时，该部位的细胞或组织就失去正常状态，当刺激该部位时，其血液循环就通畅，促使坏死或发炎的组织，恢复其原先的正常状态。

只要在皮肤表层指压，即可治疗全身所有部位之不正常症状，依据“不通则痛，通则不痛”的原理而采用“以痛为病”的原则，治疗肢体疼痛麻木等症。

气滞血液所引起的关节肿痛、活动不便的症状，就运用经络调整的方法，按其经络，以通忧闭之气，压其聚，以散忧结之肿，可达行气活血、滑利关节、消肿止痛的效果。

## <<美人经络瑜伽>>

### 编辑推荐

赶快翻开《经络美人瑜伽(DVD升级版)》、即刻行动，只要再努力一点点，你已经开始变成美人了喔！

一提到“经络”和“经穴”，你是不是马上会联想起“针灸法”？

这种用针和灸治病的中国古老医术，现在的确已经风靡全世界。

但是，利用针灸探索经穴时，必须具备深厚的医学修养，绝对不是一个外行人所能够办到的。

而经络瑜伽，它在功效上和针灸术完全相同，所不同的是，即使是外行人，你都可以办到！

因为，你只要知道经穴的所在处，就可用简单方法来按压经穴和经络，给身体适当的刺激，产生自然疗效，就能收到祛病强身的健康效果哦。

经络美人瑜伽，是一种里外兼施的和缓运动。

从10岁到100岁，都会有适合你的动作！

每次开始我最喜欢的经络美人瑜伽，我都能聆听到我身体的声音，那真是一种确定，确定控制自己身体的感觉，从而慢慢地抓到自己的心。

一路坚持下来，经络美人瑜伽让我自然容光焕发每一天，再加上日常饮食的调养，身心都保持着最好状态。

所以，我才迫不及待地要将它介绍给你们。

看到这里，心动了吗？

<<美人经络瑜伽>>

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>