

<<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

图书基本信息

书名：<<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

13位ISBN编号：9787811004625

10位ISBN编号：7811004623

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈雪梅

页数：89

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>

## <<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

### 前言

记得去年1月，陈子昱带着我游塞车河时，我就对他说：“如果我的书出版了，我一定在前言写道，感谢陈子昱的宝骑载着我在京城游车河。

”现在回想起来，仍历历在目，接下来发生的一切就象电影一样让你不由得感慨上帝的不可思议，就因陈子昱的那句：“既然来了，就上去吧！”

”我们就非常有缘地遇到了秦德斌老师，然后有了你手中的这本书。

所以我要在此感谢陈子昱，感谢他那句：“既然来了，就上去吧！”

”就这简单的8个字，把我的愿望变成了现实，同时这8个字，也改变了我面对梦想的态度——想做就做吧！

想做就做，表达的是一种对自己负责的生活态度，这种态度是对生活不灭的激情，这种激情犹如火苗一般将点燃你的潜能，照亮你的生命。

《YO YO Pates——七天唤醒你的生活》就是基于这种激情而撰写完成的，这本书通过从第一天到第七天的分享，将慢慢地给你的生活带来不同的感受，哪怕是一点点，最终也会改变你对健康的观念，影响你对生活的态度，协助你健康、快乐的享受生活。

在这本书完成的过程中，参与此书的每一个人也是用这种激情投入其中，让我感动并感谢。

知名时尚人，中国最佳时装摄影师区志航——一个充满激情和创意的人。

他的状态激发着我们每个人的灵感，他的创意丰富着我们的想象，他的摄影升华着本书的视觉……当然，他的敬业更让我们为之敬重。

平面设计tianwen——我的一个好哥们，多谢了！

布施行者林仕坚——他是一个慈悲的施者，他的分享触动了我对生命最本质的认知——尊重、善念。

最后，我要把这本书送给我的父亲——一个以顽强生命力来维护尊严的男人、一个我为之感激而深爱的男人。

## <<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

### 内容概要

家庭给予的压力，工作给予的竞争，人与人之间的不安，生活的无常，未来的不确定性...这一切是不是都像盘石一样压在你的心头？

这种内在的压力，纠缠着你，我们的健康每况愈下，我们该怎么办？

你想让自己解脱吗？

如果答案是肯定的，那么就请你尝试一下普拉提吧！

众多欧美影星都趋之若鹜的一种方法，试试看，说不定你会得到像发现新大陆一样的惊喜！

“唤醒你的生活”计划共分七天进行，从引领作者简单了解Pilates是什么，了解Pilates能对你产生什么样的帮助，以及如何开始。

然后学习肋间呼吸法，并了解Pilates的核心力量，体会练习Pilates时的原则。

七天结转束练习后，就能了解到自己身心的变化。

## <<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

### 作者简介

陈雪梅(YOYO) 5年前还在广州外语外贸大学埋头苦啃ABC的我，因一份上天的机缘巧合，让我遇见了瑜伽，从此便融入了瑜伽的睿智与平和中品味生活，感恩当下，这几年，在东西文化的游走中，不仅让我更多地感悟了瑜伽的平等与包容，同时也让我领略了Pilates的魅力，因而我又多了一

## <<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

### 书籍目录

锻炼前静心暖身8个暖身动作3个基础放松动作第一天 聆听身心 今天自己和自己约会,心疼自己 海狮式练习 单腿伸展 交叉内收腿第二天 改变态度 打开自己的心,让智慧进来 靠肘 双臂后展下蹲 反手撑地第三天 愿意宽恕 一念天堂,一念地狱 胸部抬起 胸部下压 一百次(预备势)第四天 活化能量 今天要强化身体,保持活力 仰卧脊柱旋转 髋关节划圆圈(预备势) 一百次第五天 活在当下 “当下”永远是力量的源泉 腹斜肌单腿交叉伸展 “T”式大挑战2 侧弯第六天 平衡身心 我可以用心中的爱,调节平衡 菱形双腿抬起 “T”式大挑战1 生殖器官收缩法第七天 唤醒生活 只是我忘记了原本就存在的生命能量 完美体态 我的YOYO日记

## <<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

### 章节摘录

这个世界静得只剩下你一人在呼吸，四周都在睡觉，只有你仍睁着眼睛毫无睡意，平日里无意中看到、听到那些应付失眠的方法全部试验过不仅无效，反而比刚才还清醒。

“不就是睡不着吗，有什么好痛苦的，看电视，看书了……”，以前我安慰失眠朋友的话突然蹦出来，真是讽刺啊！

我竟失眠了！

现在想那聆听寂静的感觉都不由得心疼起自己来，当时我是怎么熬过来的可真不容易。

现回首看，失眠不是身体疾病，是心病，是一种恐惧，不相信生活的进程，过去发生的事像无形的链子一样禁锢着你的心，让你永远不会宽恕和忘记。

现在让我们把头脑中过去的事情扫一下，抛开依附在往事上的情感，宽恕自己、宽恕别人，把我们自己从过去中解放出来。

这儿有一个古老的伊迈特·福克斯实验，用来化解你心头挥之不去的怨恨，他建议你静静地坐着，然后，想像你坐在黑暗的剧院里，你面前有一个小舞台，在那个舞台上，站着你最恨的人。

那个人可以是过去、现在、仍然活着或者已经去世的人，当你清晰地看到这个人时，想象这个人身体上发生了好事、对他意味深长的事，你看见他笑了，他很高兴。

让这个场景持续几分钟，然后让它慢慢隐退。

我愿意加上另外一个步骤。

当这个人从舞台上消失后，你自己走上舞台，你看见你身上发生了好事，看见你自己笑了，你很高兴。

意识到宇宙之大，可以容下我们所有的人。

上面的练习能够消除盘旋在我们头上，让我们哭泣的大部分怨恨的乌云。

对于某些人来说，做这个练习非常困难，每天做这个练习，你可以更换不同的对象，一个月以后，感觉一下你有多轻松。

你满怀爱心宽恕白天的一切，滑入平静的梦乡，你知道明天一切都好。

从此，失眠也不再有了！

插图：

## <<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

### 编辑推荐

本书是一本新生活计划书，它以七天为时间段，在这七天里的每一天，都有为初学者设计的简易Pilates练习，在此基础上又有身出与饮食的调和，这本贴心实用的生活Pilates是你一直在寻找的为你开启新生活的计划书。

本书从认识Pilates开始，到呼吸暖身等基础步骤，然后开始七天的唤醒计划，从第一天到第七天，你将得到身心灵与饮食的全面调理和改变，这七天里你的身体会越来越轻盈，你的心情会越来越愉悦，开始动心，然后心动，最后慈悲。

<<YOYO普拉提-七天唤醒生活>>

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>