

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

图书基本信息

书名：《瑜伽美人·2 从亚健康到健康 从78公斤到51公斤》

13位ISBN编号：9787801886767

10位ISBN编号：7801886763

出版时间：2006-1

出版社：现代出版社

作者：元桢惠

页数：267

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

内容概要

《瑜伽美人2》主要内容：用瑜伽来治愈身体和心灵瑜伽的核心：呼吸法呼吸是瑜伽的核心和基础，书中插图正确表示了呼吸法，有助于更好地完成瑜伽动作。瑜伽和医学的结合详细解说了五脏六腑的功能、特征以及各种动作所能刺激到的经络。详细的插图：通过分阶段详细说明了插图，从动作的开始到结束教你轻松的模仿，就像看录像一样简单愉快。有助于理解的信息：详细解说并整理了每个动作所产生的身体和精神上的效果、能刺激到的经络以及注意事项。即使是瑜伽生手，也能够很容易的理解瑜伽。无论何时都能找到的书元桢惠《瑜伽美人2》记录了各种基本的瑜伽姿势，有助于五脏六腑的瑜伽、利于上班族的瑜伽等等。通过本书使读者在生活中更容易地应用瑜伽。

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

作者简介

元桢惠，毕业于淑明女子大学体育系，后在高丽大学攻克了博士学位。在体育科学研究所担任富成肥胖临床研究员时期，为广大肥胖者和倍受心理压力的人们开启了通往瑜伽的道路。还在SBS(玫瑰之名)，EBS(文化中心)，MBC(与林成勋一起)等电视节目中出现，成为了瑜伽热风的主人公。

如今作为结合东西方体育的体育博士兼瑜伽大众化的主角，她在延世大学、高丽大学、淑明女子大学等大学讲课；韩国舆论财团、国政府等机关；三星电子、LG电子等企业及各种文化中心等地，给人们传递通过瑜伽达到的健康幸福的生活。

著书有《瑜伽美人1》，DVD有《元桢惠博士的幸福减肥瑜伽套装》。

《瑜伽美人·2从亚健康到健康》

书籍目录

序言 第一章 与瑜伽初次相遇为什么选择瑜伽 身心要像婴儿一样纯洁无瑕 瑜伽VS伸展运动有什么不同? 作为替代医学的瑜伽 印度传统医学,“ Ayurveda ”修习瑜伽前的准备 第二章 为了健康和幸福的基础瑜伽瑜伽的核心!呼吸和冥想 呼吸也是运动吗?——呼吸法 改变人生的凌晨呼吸和冥想 呼吸中的呼吸——腹式呼吸 腹式呼吸的注意事项 腹式呼吸的方法 获得身心均衡的交互呼吸 净化身心的风箱呼吸 健康和智慧的成果——止息呼吸 错误的呼吸VS正确的呼吸跟着幸福走——冥想法 修行的开始——认识呼气和吸气 冥想和呼吸中手印的意义瑜伽的热身 咽津法 叩齿法 活动手指的每个关节 碰脚尖 抖动四肢 用指压缓解后颈部紧张感 用全身伸展运动解除疲劳 刺激五脏六腑柔韧·健康——20种瑜伽的基础姿势 1. 使五脏六腑顺滑——蛇姿势 2. 治疗便秘和胃肠疾病——弓姿势 3. 锻炼腰部和肾脏——蚂蚱姿势 4. 锻炼腹部和背部肌肉,伸展脊柱——小船姿势 5. 锻炼脊柱和肠胃——猫姿势 6. 消除疲劳,调节体重——向前弯曲 7. 调节自律神经,锻炼下腹部——V姿势 8. 使骨盆具有柔韧性——蝴蝶姿势 9. 调节脊柱均衡,排出毒素——扭转姿势……

章节摘录

从5岁开始我就苦苦哀求父母要学芭蕾舞，后来也是因为自己肥胖的身材而不得不放弃。自从考进常岛女中以后，第一次从正在大学里学习自由体操的表姐那里接触到了自由体操。就在当时，自由体操在国内还是新兴事物，正处于引进的初期阶段。当时表姐极力推荐我去学自由体操，加上妈妈也劝道：“你的身材跳芭蕾还是不合适，还不如去学新兴的自由体操可能会有更好的发展。”，所以我开始选择在这条道路上发展。授课地点就在表姐就读的昌明大学里，并且听课的学生一般都是只有我一个人是中学生，其余的都是昌明大学和汉城交大的哥哥姐姐们。其实如果用现今的标准来衡量的话，我的身材也不符合自由体操的标准。但当时的我不要说瘦了，比同龄的孩子都要胖。但因为当时自由体操还属于新兴事物，对体态的要求也并不十分严格。因为从事自由体操的人毕竟是少数，所以只要对这方面有兴趣和能力，不论谁都是可以参加的。也只有在从前才能让我有幸学习自由体操。

开始学习自由体操后才发现，其运动量大大地超过芭蕾。首先要做丹麦（Denmark）体操来放松全身的肌肉，然后再抓着横木练习芭蕾的基本动作后才开始正式的课程。就丹麦（Denmark）体操一项就由上身后仰、跳跃摇摆、从头到脚幅度和强度非常大的一系列动作等连贯而成的。做约30分钟左右的丹麦（Denmark）体操后，就要开始到横木旁边练习芭蕾的动作。芭蕾动作练习大约需要20分钟时间，之后才开始正式的自由体操课程。但每次到跳‘中央舞蹈的时候难免弄得汗流浹背。因为跳中央的时候要在地板上的四角形的空间内做各种连续的动作。从这头跳到另一头或者要做旋转动作，表演特技的时候还要将身体完全伸展开使下颚靠在地板上，同时脚尖要向上伸展的动作。大部分相当于表演团的高难度动作。这样的训练结束之后马上又会进入到个人的专项训练。所谓专项训练就是利用球，彩带，棍棒等器具的训练。这大约需要1个半小时。随着最后冲刺阶段训练即将结束的时候已经累得上气不接下气、浑身汗如雨下了。训练中事故发生率也是很高的。特别是在特技表演的时候有些选手会肩骨脱臼，有些还会被自己扔出去的棍棒砸到受点擦伤或者被砸的地方肿起一大块，这都已经是家常便饭了。有的彩带表演者甚至还被飘动的彩带擦伤眼睛，以至双目失明。我也曾在训练途中不慎将一根手指戳伤，使得手指骨错位，至今这根手指还一直伸不直。在众多学员当中我显然是‘独有的胖子选手。即使这样我还是坚持不泄地去参加训练，这也是因为我自身具备较高的实力而经常被老师赞扬的缘故。虽然我很胖，但我的柔韧性很好。其他人无法做出的动作，到我这里都可以成功地做出来。可能因为小时候学过芭蕾的缘故，我所做的动作既是标准的体操动作，又比其他人的动作更富有线条美。我因此受到很多赞赏，也惹来了他们羡慕的目光。老师偶尔也会当众训斥道‘可以的话该减减肥了，但每逢授课时间或者赶上演出的时候，他总是把我安排在前排或者队伍中央最醒目的位置。尤其是我的主特技是谁都无法挑剔的。将右腿1字形地向后上方伸展直至右腿贴到后脑，最后使全身趋于一条直线，虽然现在这些都是很普遍的动作，但对还处于初创期的当时来说可是谁都没办法模仿的，简直是让人无法相信。从此也留下了腰的右部经常疼痛的病根。不管怎样，在众人的鼓励和喝彩声中我已对自己肥胖的身体感到不以为然而了。直到最后我才真正明白过来，这些好象都是我自己一相情愿的错觉。虽然指导老师也会经常当众告戒我‘该减肥了，但授课时老师频繁的表扬让我一直都将他的话当作耳旁风。直到有一天他和我母亲针对我的体重问题做了一次深刻的讨论，甚至老师所指出的某些问题在我母亲听来有些不堪入耳。显然这也是两个人在一番亲切的谈话过后的事情。“你女儿真的快赶上大白猪了。这样的体形怎么做自由体操啊？”“如果她是你女儿你会作何感想？连老师也说这种话，你知道我们作父母的心里是什么滋味吗？”

当时我母亲的心里该有多么的难受啊！变瘦一点该有多好啊，但事实并未如我所愿。回头想想，自己也好象根本就没有过打算减肥的念头。胖又无所谓了，只要有实力不就可以了吗？当初的我一直都固守着这么一个念头。再说减肥能有嘴上说说那么简单吗？让我节食那是根本无法想象的。甚至我还一直固执地认为‘之所以我所做的动作更富有力度，就是因为我有着比别人更加健壮的体魄。

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

媒体关注与评论

「大家好？我是元桢惠。」 曾以为跟日常生活差距较远的修行，如今已成为身心健康法倍受广大人们的喜爱。这跟想得到身心健康健康的人们不懈努力是分不开的，所以经过37年后终于迎来了瑜伽的复兴。如今身处在这种潮流的中心，心存无限感激也感到更多的责任感。为了普及正确的修行法，所以出版了本书。 相得到瑜伽良好效果，首先要进行瑜伽修行或者学习。但最重要的是在日常生活中言行要明朗、洁净、毫无瑕疵。就算修行瑜伽，毫言行污秽就失去修行的意义。 正确认识每一秒都在进行的呼吸，努力常常保持明朗、洁净、纯洁无瑕的心境。那一瞬间各位就能跨出修行瑜伽的第一步。 韩国当红瑜伽大师元桢惠的又一部力作，从亚健康到健康，从78公斤到51公斤的医学医学健康瑜伽登陆中国！并让你超值享受两个小时的DVD-轻松跟我学完美体形！ 现代瑜伽自然、平衡、怡然、脱俗。

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

编辑推荐

20多种基本的瑜伽姿势和医学结合 教你轻松达成身心平衡！ 医学的健康身法和瘦身法让你从亚健康到健康，从78公斤到51公斤！ 坚持每天几分钟瑜伽， 让你天天精神焕发，心情愉悦！ 「大家好？我是元桢惠。」 曾以为跟日常生活差距较远的修行，如今已成为身心健康法倍受广大人们的喜爱。这跟想得到身心健康健康的人们不懈努力是分不开的，所以经过37年后终于迎来了瑜伽的复兴。如今身处在这种潮流的中心，心存无限感激也感到更多的责任感。为了普及正确的修行法，所以出版了本书。 相得到瑜伽良好效果，首先要进行瑜伽修行或者学习。但最重要的是在日常生活中言行要明朗、洁净、毫无瑕疵。就算修行瑜伽，毫言行污秽就失去修行的意义。正确认识每一秒都在进行的呼吸，努力常常保持明朗、洁净、纯洁无瑕的心境。那一瞬间各位就能跨出修行瑜伽的第一步。

韩国当红瑜伽大师元桢惠的又一部力作，从亚健康到健康，从78公斤到51公斤的医学医学健康瑜伽登陆中国！并让你超值享受两个小时的DVD-轻松跟我学完美体形！ 现代瑜伽自然、平衡、怡然、脱俗。 从78公斤到51公斤的医学健康瑜伽登陆中国了！本书是韩国当红瑜伽大师元桢惠的又一部力作。所人爱美的朋友，让我们跟随本书一起体验现代瑜伽的自然、平衡、怡然、脱俗，塑造完美体形！

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

精彩短评

- 1、 LZ减了70斤？！！！！
- 2、 作者曾经走过的减肥弯路以及误区，我也都走过，我一直跟蕙兰的瑜伽盘在做，已经通过饮食调整和运动，减肥70斤，2还是可以一看得
- 3、 给想减肥的们！
- 4、 挺不错的~不过书中讲到的有些东西太难实现了，总不可能一天什么事都不做只做瑜伽吧。。。
- 5、 瑜伽启蒙

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

精彩书评

1、作者曾经走过的减肥弯路以及误区，我也都走过，我一直跟蕙兰的瑜伽盘在做，已经通过饮食调整和运动，减肥70斤，2还是可以一看得

《瑜伽美人·2 从亚健康到健康》

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：www.tushu000.com