

《青春不老瑜伽》

图书基本信息

书名：《青春不老瑜伽》

13位ISBN编号：9787509000090

10位ISBN编号：7509000092

出版时间：2006-4

出版社：当代世界

作者：陈玉芬

页数：116

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

《青春不老瑜伽》

前言

有人说女人的年龄是天大的秘密。然而在亲身体验、接触瑜伽之后，我可以非常有自信地告诉你：“你绝对猜不透、看不出我的真实年龄！”或许你觉得我太臭盖了。但真的、真的，相信我！再看看瑜伽天地里那一群超有自信的女人们，练习瑜伽后都争着问你：“仔细看！睁大眼看！你绝对猜不透我到底几岁！”并乐此不疲地玩着、吵着，见人就要别人猜自己看起来几岁的游戏，也常得意地陶醉在“年轻、美丽、怎么都不会老”的赞美中。回想起我从事瑜伽教学工作，最大困扰是看起来不够老成，常听到：“那个老师这么年轻会教吗？”“那个老师这么年轻够专业吗？”“看起来像国中生的老师几点有课？”“娃娃老师今天有课吗？”我听来非常得意。但千万别以外貌评鉴我的专业，会这么被说年轻，其实没有什么特别的法定，就是拜勤练YOGA之赐。

《青春不老瑜伽》

内容概要

青春永驻一直是所有女人的梦想。但是你可知道，代价高“贵”的整形手术、玻尿酸或肉毒杆菌都已经落伍了。现在最热门的青春秘方，就是“瑜伽”！

陈玉芬老师集其30年专业教学经验，特别针对回春紧实、青春敏捷、机能再生、曲线雕塑、青春洋溢和美丽漂亮等6大体位法，精挑细选了30组瑜伽动作，让你摆脱肌肉松弛、代谢迟缓等“变老”忧虑。

让年龄，停留在你开始练习的那一刻。

《青春不老瑜伽》

作者简介

陈玉芬，现为“邱素贞瑜伽天地”总经理，长期在内地、港澳台地区及澳洲从事瑜伽推广活动。具备30年瑜伽教学经验，为首屈一指的瑜伽名师，专业师资培训与瑜伽专业研讨，学员遍布全球。率先引进国际瑜伽教学辅助器练习法，使学员身心受惠无穷，同时也是知名畅销作家，所著的瑜伽教材与书籍持续热卖中，亦为目前两岸三地最红的瑜伽教师。

《青春不老瑜伽》

书籍目录

自序 青春永驻不是梦 Chapter 1 青春不老，尽在瑜伽中 瑜伽天地里找不到老化松弛与衰退 当你开始学瑜伽，年龄就停留在开如的那个阶段！瑜伽青春、美丽、是必然！延展的肢体动作，就是成为美人儿的第一步！瑜伽减肥、塑身、真easy! 和缓的瑜伽，让你容易上手又能在家里练习！瑜伽舒压、解忧、真轻松！最能帮助你安定情绪的运动，就是瑜伽Chapter 2 如何开始练习瑜伽——瑜伽简单学，轻松练习瑜伽8大宣言 我要呼吸·我要暖身·我要放松·我要感觉·我要专注我要平衡·我要持续·我要爱上练习瑜伽10大原则 勿躁进、勿贪快、勿勉强、勿灰心、勿模仿、要体验·要有恒·要自信·要进步·要融入练习瑜伽小撇步 瑜伽砖·瑜伽垫·瑜伽毛巾·瑜伽延展还vs.拉力带vs.辅助绳Chapter 3 瑜伽的入门 瑜伽是什么？YOUNG YOUNG YOGA是美丽、青春、养生、健康的代名词！青春瑜伽必备基本道具准备·基本场地准备·基本常识准备·基本心情准备·基本注意事项准备 不可不知的瑜伽基本法 呼吸法·暖身法·休息法Chapter 4 青春瑜伽体位法 1.回春紧实体位（抗肌肉松垮）桌子的姿势独木舟的姿势犬的姿势猫伸展的姿势强壮的蹲姿势2.青春敏捷体位（抗行动迟缓）合掌蹲踞姿势蛙的姿势平衡半月姿势牛面的姿势弓的姿势3.机能再生体位（抗代谢迟缓）厚板的姿势简易鸽的姿势手提升的姿势转身印的姿势鹭肩立的姿势4.曲线雕塑体位（抗肥胖变型）简易后视的姿势蹲伏的姿势逆木舟姿势轮的姿势三角的姿势5.青春洋溢体位（抗衰老心态）放松的姿势蜻蜓的姿势简易眼镜蛇姿势臀摇摆姿势刽子手姿势6.美丽漂亮体位（抗丑、抗老化）桥的姿势平衡舞的姿势蛇的姿势平衡的姿势狮子的姿势陈玉芬老师的有问必答

《青春不老瑜伽》

章节摘录

插图：凭感觉去解除身体与心灵的不适，也凭感觉在你的能力范围内施行练习，才是最安全也不勉强的好方法！如此体会感觉，就能开发出你身体的潜能，与自我深层的身体对话，藉由瑜伽释放脑内啡，让你在瑜伽体位法中得到效果、快乐与满足感。所以练瑜伽时要随时提醒自己：我要感觉。5.我要专注认真的女人最美，因为认真专注就是一种迷人的因子，将这因子散发到全身每个部位、每个细胞，你当然美透了！练瑜伽就必须如此认真专注于全身内外每寸、每分的感受，并唤醒身体的机能，感觉并疼爱你的身体，并将最有感觉的部位以专注的意识力去感受、去体会、去保护，让瑜伽体位法的练习，在身上因姿势的变换时而按、压、摸、推、拉、挤、紧、松等感觉，以专注的意识力去品味、去体验、去收获、去提升、去享受，并且感受时而酸、痛、胀、麻的变化和舒适感以收最佳效果。认真可让你成为最美的女人，专注则可让你成为最健康的女人。因此，练习瑜伽时一定要宣示：我要专注。

《青春不老瑜伽》

编辑推荐

谁说时间是女人最大的敌人？简单30招，让你永远拥有最完美紧致的体态。

《青春不老瑜伽》

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：www.tushu000.com