

# 《15分钟美容排毒瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《15分钟美容排毒瑜伽》

13位ISBN编号：9787533541743

10位ISBN编号：753354174X

出版时间：2013-3

出版社：福建科技出版社

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《15分钟美容排毒瑜伽》

## 内容概要

《15分钟美容排毒瑜伽》以瑜伽为纽带，重点介绍能够起到美容养颜、排毒效果的瑜伽体式，并结合一定的瑜伽饮食，达到最理想的锻炼效果。对于体式的介绍，以难易程度适中为主，为读者设计出一套行之有效的对症练习。

## 《15分钟美容排毒瑜伽》

### 作者简介

张斌（BENNY），印度加尔各答“世界瑜伽协会（WORLD YOGA SOCIETY）”中国分会主席，中国胎息瑜伽理疗第一人，元泉瑜伽创始人，中国瑜伽界顶级集瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广与大众健康事业做出了巨大贡献。主编有精品瑜伽图书《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《瑜伽瘦身58式》《轻松练瑜伽》等近20种。元泉瑜伽高级私人瑜伽教练，高级私人瑜伽理疗师。个人风格热情活泼，永远以一颗分享的心去帮助每一位学员。她善于运用柔美与力量完美交融的瑜伽体式和呼吸控制法，在轻松愉悦中领悟瑜伽的真谛，展现生命智慧的美妙旋律，沐浴神圣的瑜伽之光！

# 《15分钟美容排毒瑜伽》

## 书籍目录

第一章 神奇瑜伽，来自古印度的美丽魔法 用15分钟瑜伽破译美丽密码 做时尚俏“伽”人，排毒是根本 练习15分钟瑜伽的前后事 瑜伽安全练习辅助道具 提高瑜伽修炼效果的关键：好心态 爱上瑜伽素食，让美丽加倍

第二章 暖身瑜伽，放松心情才能事半功倍 瑜伽呼吸——吸一呼间释放毒素 腹式呼吸 胸式呼吸 完全式呼吸 瑜伽冥想——在“梦”中清洁身心 语音冥想 烛光冥想 合掌树木式冥想 丘之姿势冥想 手印觉醒式冥想 瑜伽坐姿——静态运动中消耗热量 雷电坐 吉祥坐 简易坐 全莲花坐 瑜伽热身运动——舒筋骨促进血液循环 颈部旋转式 蝴蝶式 牵拉手臂式 后仰式

第三章 美颜瑜伽，“瑜”美人轻松养颜亮白无瑕 活血调经——经络畅通才能青春永驻 跪立式 铲斗式 蛙式 拜日式 双角一式 双角二式 扭转腰式 战斗舞式 侧身敬礼式 滋阴养巢——女性靓肤之本 磨豆式 简易束角式 花环式 炮弹式 坐姿平衡伸展式 单腿背部伸展式 凤凰飞翔式 拱背上抬腿式 广角侧伸展式 两侧摇摆式 祛痘消痕——做不一“斑”的女人 坐姿侧展式 跪姿拉弓式 单腿天鹅平衡式 加强侧伸展式 飞鸟式 分腿前弓头触地式 鸽子式 鸽王式 舞王式 美白保湿——瑜伽祛“黄气”提亮肤色 兔子式 猫伸展式 椅上分腿前屈式 紧肤抗皱——让肌肤保持弹性与活力 骆驼式 曲弓式 狮子第一式 狮子第二式 乌发亮眼——爱美丽，要从头开始 椅上桥式 三角伸展式 双腿背部伸展式

第四章 排毒瑜伽，“瑜”悦身心内外通透焕彩 15分钟晨起瑜伽——提神醒肤轻盈身体 风吹树式 半鱼王式 苍鹭式 鹭变化式 天线式 舞式 坐侧弯 鱼戏式 后抬腿式 树式 15分钟午间瑜伽——增加活力优雅体态 虎式 鱼式 毗湿奴式 鳄鱼式 卧英雄式 腰转动式 椅上并腿前屈式 椅上蛇式 椅上美臂式 15分钟傍晚瑜伽——消除疲劳益气活血 莲花坐手向上伸展式 下犬式 转躯触趾式 15分钟睡前瑜伽——静心助眠一身轻松 卧佛式 展背式 月亮式 卧十字式

# 《15分钟美容排毒瑜伽》

## 章节摘录

版权页： 插图：

## 《15分钟美容排毒瑜伽》

### 编辑推荐

瑜伽练习不仅有助于纠正不良姿势、修饰形体，还可加快脂肪新陈代谢、控制食欲，从而达到减脂、排毒、养颜的效果。经常练习瑜伽能培养人们专注平和、冷静客观的良好心态，有助于舒缓压力与焦虑，辅助治疗身体的各种病痛不适。张斌、王欢主编的《15分钟美容排毒瑜伽》以瑜伽为纽带，重点介绍能够起到美容养颜、排毒效果的瑜伽体式，并结合一定的瑜伽饮食，达到最理想的锻炼效果。对于体式的介绍，以难易程度适中为主，为读者设计出一套行之有效的对症练习。

# 《15分钟美容排毒瑜伽》

## 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](http://www.tushu000.com)