

《懒美眉的瑜伽生活》

图书基本信息

书名：《懒美眉的瑜伽生活》

13位ISBN编号：9787543041868

10位ISBN编号：7543041863

出版时间：2009-7

出版社：武汉出版社

作者：杨柳

页数：214

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

《懒美眉的瑜伽生活》

前言

“人的一辈子应当这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”小时候，我们背着这样的句子读书，考试、升学、不早恋、不逃课，做乖乖女、做好学生。后来，一位女作家告诉我们：“女人的一辈子不应该这样度过，她应该有适度的悔恨，适度的懊丧，适度的碌碌无为以及适度的虚度年华。否则，她才是真正虚度了一辈子，”从看到这句话的那一天起，它就成了我的座右铭，因为它实在太对我的胃口了！没办法，“女人”和“懒”是我从娘胎里带出来的。为此，我小时候没少挨父母数落，现在也时不时被男朋友“鄙视”。哈哈。风萧萧兮易水寒，美人懒下去不复还，我是江山易改，懒性难移！其实，在我看来，慵懒也是女人应该具备的一种气质。明代文人卫泳就在《悦容篇》中描绘过女人的慵懒之美：“金针倒拈，绣屏斜倚，懒之态。”白天鹅般的女子固然高贵、端庄，但慵懒如猫的女孩同样娇俏可人，自有一番引人之态。过生日，男友送了我一只猫。本打算用猫猫来对比一下我有多懒，没想到我们这两个懒家伙投缘极了，一下子就成了莫逆之交，在家里，最常见的场景就是，我和猫猫用一模一样的姿势歪在沙发里，一个看电视，一个打呼噜！我是大懒，它是小懒，我的男友彻底没话讲啦！

《懒美眉的瑜伽生活》

内容概要

《懒美眉的瑜伽生活》主要内容包括：清晨，从爱人的臂弯中醒来，打开窗，阳光被温煦的风吹到脸上，大自然赐予我美好的一天。来到花园中，立定，伸展开四肢，让我们虔诚地向太阳公公致敬。沐浴着晨光，双手合十，微闭上双眼，调整你的呼吸，吐故纳新，让灿烂融入你的内心、你的每一个细胞。记住：别再拒绝阳光！工作间隙，下午茶时分，暂时放下那没完没了的工作，少聊一些娱乐八卦，练上几个办公室瑜伽招式，扭动扭动已经有些酸痛的脖颈。随着身体的放松，内心变得柔软、平和起来，之前与同事的拌嘴、被领导批评的不快、客户的刁难，都会一扫而光。即使接下来还要面对这些问题，你也会有一个更积极的心态。此时，一朵芬芳的百合在心中悄然绽放！下班回到家，先不急着想进厨房，点燃熏香，闻着袅袅散开的香气，伴着舒缓轻柔的音乐，用瑜伽舒展一下疲惫的身体，放松紧张的心情。欣慰的是，猫猫趴在一旁静静地看着你，用它的眼神告诉你：放松，要放松！周末，终于有了完全属于自己的时间，别忘了到瑜伽馆去报到，让身材好得要死的教练指点指点最近的练习，跟熟悉的瑜伽伙伴扯扯闲嘴，拿新来的菜鸟们的难看姿势逗逗趣，但别忘了自己也是这么过来的！这就是懒美眉的瑜伽生活。

《懒美眉的瑜伽生活》

书籍目录

PART 1 关于瑜伽的私人札记1.瑜伽，让我感受神秘的古印度文明2.懒美眉练瑜伽，简单才是关键3.恋上瑜伽，从装备开始4.拜日式热身操，向太阳公公致敬5.腹式呼吸，还原人生的简单之美6.打坐冥想，让心中盛开一朵光明之花7.瑜伽菜鸟要谨记的六大要领8.Q&A，带你走出瑜伽迷思PART 2 瑜伽美颜，一辈子做女孩1.脸部瑜伽操，做一朵水润玫瑰2.气血足，身体好，桃花自然朵朵开3.排毒清体，美丽光晕从内散发4.减掉脸上每一点儿多余脂肪5.让皱纹来得晚一些，更晚一些6.红唇敢偷尝，水润桃花般PART 3 向狐狸精身材一路滑去1.练出“粉红肌”，想怎么吃就怎么吃2.塑天鹅美颈，永不泄露年龄的秘密3.纤细“旗袍腰”，理智化的妖媚4.有曲线，有弧度，但不能有赘肉5.翘臀达人是如何炼成的6.超简单!懒女人的美腿操7.玉臂美人，5招优雅去赘肉8.女人的胸部幸福学PART 4 保养好腹部，做温暖女人1.卵巢是女人的幸福之源2.每个月的“那几天”，幸好有瑜伽帮忙3.子宫最怕冷，瑜伽来驱寒4.脾胃：掌握你气色的Mr.Big5.女人怕老，肾要护好PART 5 做OFFICE瑜伽达人1.剪水双瞳才是你的魅惑“核武”2.百媚女人手，既要中看，也要中用3.椅子陪我练瑜伽，远离白领职业病4.脊美瑜伽，把优雅雕刻在背上5.每天偷懒10分钟，舒缓背部肌肉6.芳香瑜伽，助你释放一整天的压力

章节摘录

插图：PART1关于瑜伽的私人札记1.瑜伽，让我感受神秘的古印度文明最初选择瑜伽，一是为了减掉身上的肉肉，二是看中了它练习方便，就把它作为我这懒人的首选健身运动。然而，当我真正走进瑜伽之后，才深深感受到瑜伽背后古印度文明的魅力，原来瑜伽的作用与意义远非表面那一点。瑜伽的历史有5000年之久，关于它的来历有很多种说法。话说在古印度时，有一群高僧为了修炼到心神合一的最高境界，经常僻居在喜马拉雅山麓的原始森林中静坐冥想。长时间地与兽为伍，使一些高僧注意到很多动物有自我调节功能，受伤、患病不经任何治疗就会自然痊愈。比如，孔雀就能通过自身的调节功能来排除身体里的毒素，即使吃下毒性很强的虫子，它们也能风采依旧。相比之下，人类的自我调节、自我修复功能就比较弱。那些高僧就想，如果人类模仿动物的姿态，是不是就能像动物一样自行治愈一些疾病呢？这个设想可谓石破天惊，极具创造力！于是，这些高僧就模仿各类动物的姿态来锻炼身体，慢慢地就演变成了瑜伽。瑜伽体式在慢慢的演化中，由最初的840万种精简到几百种，到如今只有84种了，这些体式多以动物来命名，比如眼镜蛇式、蝗虫式、虎式、鸽式、鱼式等。除了瑜伽体式，这些古印度高僧还发现，正确地呼吸是身心健康的基础，只有改善了呼吸，才能改善生命质量。于是，为了控制自己在运动时急促、紊乱的呼吸，他们研究出了一套呼吸方法。当然，瑜伽体式与瑜伽呼吸只是调整人的生理状态，并不是这些高僧的终极目的，于是他们又结合打坐修行发展出了瑜伽冥想。瑜伽冥想能深入人的心灵，使人的意识与宇宙意识完全契合，达到天人合一的至境，这和中国传统哲学里的“天人合一”有异曲同工之妙。“天人合一”是古印度高僧追求的最高境界，这与古印度人对灵性的追求是分不开的。即使在今天，也有很多印度人每天用大量时间去冥想、静坐，以求达到一种超脱的境界。说起来，这样的追求不仅是一种宗教行为，还与印度民族的历史息息相关。几千年来，雅利安人、匈奴人、波斯人、阿拉伯人、蒙古人、英国人先后入侵印度，因为苦难的漫长，又无还击之力，人们只好向内求诸于己，以获得精神上的慰藉。这样的历史，不仅使印度诞生了佛教，也造就了许多伟大的哲学家，比如我非常喜欢的奥修。到今天在印度的恒河边，依然有很多打坐的冥想者，他们将意识专注于某一点，摒弃小我与诸多杂念，超脱感官意识，维持灵性在最本真的初始状态。当修行者在静坐中进入灵魂的最深处时，就会感悟到人性与生命的至善境界，个体意识与整个宇宙相结合，唤醒内在的沉睡力量，得到最高的开悟和最大的愉悦，进入心灵的幸福家园。瑜伽对于印度人来说，其实已经超越了强身健体的简单意义，变成了一种哲学、一种“宗教”——在印度，瑜伽就是与宗教联系在一起的。对于现代人而言，当然无须学习古印度人的苦修，但我们通过瑜伽，可以使浮躁的内心安宁下来，消除生活、工作带来的压力和烦恼。当我们以童真的心灵来看周围的一切时，就会惊喜地发现，原来那个狭窄、混乱、嘈杂的世界已经改变了，变得如此宁静、祥和，充满了温暖，充满了爱。

《懒美眉的瑜伽生活》

编辑推荐

《懒美眉的瑜伽生活》由武汉出版社出版。在瑜伽的世界里，我和一草一木同呼吸，身享美丽，心享快乐。瑜伽对女人的呵护是全方位的，从美肤、养发、修身、减肥到治病，只要是女人的问题——瑜伽都办！当你逐渐深入瑜伽世界，它会渗透到你生活中的每个方面，时刻提醒你自省、看开，引导你靠近自然……最终成为你的生活方式。随时随地，你都能以瑜伽的智慧活出生命的真实、美好。这是美颜红人馆系列的第四本，是一本非常精美的双色书。作者自嘲是个慵懒如猫的美眉，平时最爱的就是和猫猫一起瘫在沙发上。看得出来，作者很喜欢猫，于是，在书中所有的瑜伽动作旁边，都有猫猫的身影，可爱的女孩儿和趣致的猫猫如影随形，成为此书最大的特色。因为懒，所以不会时时算计，事事小心，处处赔笑脸；因为懒，所以看得开。对很多事都能释怀；因为懒，所以从不瞎操心，更不会没事找事、自寻烦恼；因为懒，所以不太在乎目的地，才有心情欣赏沿途的风景；因为懒，所以少了很多无谓的应酬，才能有更多的时间问爱生活、爱自己、爱家人。通过练习瑜伽，我渐渐明白，其实我们的身体只需要很少很少的东西，是我们的心被世俗所累，在纷纷扰扰之中迷失了自己，丢掉了生命的本真，我们也就成了精神上的弃儿。一旦我们重新寻回生活的真意，就会觉得整个世界都是桃源之地。体式、动作只是练习瑜伽的基本途径，在一呼一吸、举臂弯腰间，是期冀练习者能集中心神，让情绪得到安抚，由此才能进入瑜伽的高层境界——内心的满足、宁静。通过瑜伽，完全可以达到心灵的修炼，使浮躁的内心得净化，解除生活、工作带给我们的压力和烦恼。当我们以童真的心灵来看这个世界时，就会惊喜地发现，原来那个狭窄、混乱、嘈杂的世界已经改变了，变得如此宁静、祥和，充满了温暖，充满了爱。

《懒美眉的瑜伽生活》

精彩短评

- 1、美颜红人馆：懒美眉的瑜伽生活
- 2、建议要练瑜伽的美眉还是去报健身房或者看碟片吧，拿个书边看边练，真不是个好差事
- 3、瑜伽很流行
- 4、是说有瘦身中的最爱，反复看了好几遍，要是有一张能跟着做的光盘就更好了，觉得受益匪浅，非常实用。
- 5、很可爱的一本书，照着插图每天练一下，心情不错的。
- 6、里面有图片看起来不会乏味；
- 7、很喜欢，画面很好看。
- 8、书本缺少了10多页...郁闷...
- 9、真的满不错的书，很简单易懂，而且很容易学~~~每天做那么十几分钟，真的有感觉到神清气爽
- 10、还行，值得学学
- 11、以为懒才买了这本书，却一口气看完了二十几页，作者文笔很好，很有感染力，能让人从心里喜欢上瑜伽，插图的那只可爱的小猫咪更是让人心情倍儿好
- 12、简单又有用的瑜伽书
- 13、初学者用就不错。
- 14、非常可爱的日常小动作，利用生活的空隙时间每天瘦一点点，很受用!!!~
- 15、只能说自己懒吧，比“懒美眉”还懒，但这本书确实挺不错，忙里偷闲的时候可以练练；而且语言也比较易懂。
- 16、有图，可以跟着练习了。
- 17、挺好~图画很可爱
- 18、图文并茂，生动讲解，只要对着步骤做就可以了，很简单，但是什么事情坚持起来还是很难啊，支持！
- 19、内容一般，实用性不强，看看解解闷还行。
- 20、图文都很好，值得看看，只是有点难坚持练习，反正我就没用上。
- 21、瑜伽美眉

《懒美眉的瑜伽生活》

精彩书评

1、书中有很多动作，把每一个步骤都用漫画的形式画出来了，这让人看着更易懂，学起来也更容易了，看起来也没有那么乏味，挺好的

《懒美眉的瑜伽生活》

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:www.tushu000.com