

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 图书基本信息

书名：《美容养颜减肥瑜伽全图解》

13位ISBN编号：9787546340357

10位ISBN编号：7546340357

出版时间：2010-12

出版社：吉林出版集团有限责任公司

作者：张斌 编

页数：191

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)

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 前言

瑜伽这项运动源自5000多年前的古印度，传统、古老而神秘。经过岁月的洗礼，新时代的瑜伽已是历久弥新，它不仅仅是一项风靡全球的健身运动，更是时尚女性的美丽代名词。在坚持练习瑜伽的过程中，每个人都会不断感受到内在与外在的双重美化。作为一项经典有氧运动，瑜伽非常安全与无副作用，它带来的强效瘦身不言而喻。瑜伽通过各种体式，有效减少各部位多余脂肪，帮你塑造优美身体曲线，打造完美身材。瑜伽的动作虽然缓慢柔和，却能大量消耗体内热量，燃烧多余脂肪；同时它可以充分拉伸肌肉线条，打造持久的塑身效果。此外，正确的瑜伽呼吸法也有很好的瘦身效果。一呼一吸之间可以调节人体的神经系统，调节摄食中枢，控制食欲，改善消化吸收功能，避免过量食物的摄入。瑜伽具有天然的护肤功效。瑜伽理论认为，色斑、痘痘以及肌肤老化这些问题都与内分泌及内脏器官有很大的关联。因此，许多瑜伽体式都有助于调整内脏器官，调节内分泌系统，从而自然达到嫩肤美白、祛斑除痘、活肤抗皱以及排毒等多种功效。坚持瑜伽练习，能轻松使女性全身肌肤持久年轻。本书严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理的运动规律，悉心安排针对全身不同部位的瘦身和美容瑜伽式，让练习者快速成为美丽的“瑜”美人。

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 内容概要

《七彩生活·美容养颜减肥瑜伽全图解》严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理的运动规律，悉心安排针对全身不同部位的瘦身和美容瑜伽式，让练习者快速成为美丽的“瑜”美人。瑜伽具有天然的护肤功效。瑜伽理论认为，色斑、痘痘以及肌肤老化这些问题都与内分泌及内脏器官有很大的关联。因此，许多瑜伽体式都有助于调整内脏器官，调节内分泌系统，从而自然达到嫩肤美白、祛斑除痘、活肤抗皱以及排毒等多种功效。坚持瑜伽练习，能轻松使女性全身肌肤持久年轻。

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席

元泉瑜伽创办人

元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级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。主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修练瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 书籍目录

PART 01 爱上瑜伽 做窈窕“瑜”美人 chapter 01 瑜伽——全球最火的美容减肥运动/8 快速了解瑜伽/8 瑜伽练习必知的宜与忌/10 chapter 02 与瑜伽的第一次亲密接触/11 瑜伽呼吸/11 瑜伽冥想/12 瑜伽热身/12 PART 02 特效减肥瑜伽 “恋”上就会瘦 chapter 01 2周瑜伽瘦身大行动/14 chapter 02 静态瑜伽，不动也减肥/16 瑜伽坐姿/16 吉祥坐/18 至善坐/19 半莲花坐/20 全莲花坐/21 瑜仿口躺姿/22 躺卧式/22 仰卧扭腰式/24 chapter 03 消除全身赘肉，瞬间变瘦/26 集中燃脂8式/26 拜日式/26 骆驼式/30 风吹树式/32 腰躯转动式/33 头倒立式/34 蝗虫式/35 圣哲玛里琪一式/36 肩倒立式/38 塑造曲线7式/40 跪式背部舒展/40 扭背单腿背部伸展式/42 下半身摇动式/43 跪姿舞蹈式/44 展臂后屈式/46 毗湿奴式/47 舞王式/48 chapter 04 局部练习，完美身材无极限/50 脸部/50 犁式/50 叭喇狗式/52 狮子式/54 叩首式/55 站立前屈式/56 双角式/57 颈、肩部/58 塌式/58 鱼式/60 肩旋转式/62 前伸展式/63 鸵鸟式/64 蛇王式/65 胸部/66 鸽子式/66 坐山式/68 展胸后仰式/69 云雀式/70 背部/72 吉祥式/72 蜥蜴式/73 眼镜蛇式/74 球上车轮式/75 单腿背部伸展式/76 手臂/78 牛面式/78 固肩式/79 鸟王式/80 鹤禅式/82 前臂旋转式/83 腰部/84 三角扭转式/84 三角伸展式/85 加强侧伸展式/86 两侧摇摆式/87 腹部/88 磨豆式/88 战士三式/90 船式/92 球上仰卧起坐/93 弓式/94 V字式/95 臀部/96 后抬腿式/96 跪立式/98 虎式/99 桥式/100 猫变式/102 狗变式/103 大腿/104 踩单车式/104 鹭式/105 坐角式/106 树式/108 半弓式/109 剪刀式/110 卧蝶式/111 神猴哈努曼式/112 新月式/113 膝盖/114 半莲花站立前屈式/114 站立单腿抱膝式/116 幻椅式/117 小腿/118 靠椅式/118 顶峰式/120 半脚尖式/121 足部与踝部/122 脚部练习/122 八字扭转式/124 PART 03 美容养颜排毒 修炼瑜伽美人 chapter 01 外排内养，美肤养发/126 祛斑除痘/126 狮子第一式/126 狮子第二式/127 美白抗皱/128 鬼脸瑜伽/128 肩倒立式/130 防皱按摩式/132 消除水肿/134 叭喇狗变式/134 清凉呼吸法/137 乌发/138 轮式/138 倒立三角式/140 chapter 02 调养身心，打造优雅气质/142 优雅体态/142 鸽子式/142 毗湿奴式/144 蛇伸展式/145 骆驼式/146 眼镜蛇式/148 坐山式/149 加强侧伸展式/150 树式/152 后仰式/154 舞者式/155 静心安神/156 烛光冥想法/156 母胎契合法/157 增加活力/158 下犬式/158 头倒立式/160 摊尸放松式/162 chapter 03 对症调理，远离亚健康/164 补气活血/164 站立直角式/164 反弓三角式/165 缓解压力/166 卧英雄式/166 棍式平衡/168 倒箭式/169 敬礼式/170 消除疲劳/172 两侧摇摆式/172 铲斗式/174 鳄鱼式/175 调节内分泌/176 眼镜蛇扭转式/176 祈阳式/178 猫变式/179 卵巢保养/180 束角式/180 蝴蝶式/181 调节经期不适/182 磨豆式/182 花环式/183 舒筋活骨，打败办公室综合征/184 风车式/184 骑马式/186 摩天式/187 一日一道瑜伽美食不节食也超瘦/188

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 章节摘录

插图：

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 编辑推荐

《七彩生活·美容养颜减肥瑜伽全图解》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。

# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 精彩短评

1、学习瑜伽的基本动作，讲解如何做瑜伽



# 《美容养颜减肥瑜伽全图解》

## 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)