

《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》

图书基本信息

书名：《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》

13位ISBN编号：9787555103699

出版时间：2015-4-1

作者：LuLu

页数：142

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

《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》

内容概要

《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》

作者简介

瑜伽天后LuLu

TVBS《女人我最大》栏目最受欢迎的瑜伽教练，《康熙来了》《美丽俏佳人》等两岸知名综艺节目特别瑜伽指导嘉宾。现任吗哪瑜伽经营者兼教练。出版过多部瑜伽著作，如《瑜伽天后LuLu's28天生理瑜伽》《瑜伽天后LuLu's脊美瑜伽》《LuLu's好孕瑜伽》等，均受到广大瑜伽爱好者的追捧。

《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》

书籍目录

《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》

精彩短评

1、bodybuilding

2、老师设计的动作看似简单其实却可以锻炼全身且不会出过多的汗，附赠的骨盆枕是充气的，因为很多动作都是需要举过头顶的，所以只有充气的才能既满足随书附赠又可以运输又可以随时随地雕塑体态！

3、LULU一直是很喜欢的一个作者，动作简单易学，效果明显，一如既往的简单实用大气风格，在当今图书市场很难得。这本书是盒装，还送了骨盆枕，这简直是超值好嘛！要不，有了书，还得自己花钱买，考虑的很周到！

4、恩，是被骗买的，因为说要送什么枕头，其实就是个绒布充气枕。。。看了看觉得没有什么实际价值。内容也很简单，有点炒冷饭的感觉，所以决定退掉~

5、老师设计的动作就是让用充气的骨盆枕来做的嘛！动作简单是因为这是个瑜伽哎！没看过书但为了赠品给好书差评的人才是差评！

6、书很好，是盒装还附赠了骨盆枕，动作简单一学就会瑜伽初学者和柔韧度一般的菇凉练习。

7、动作很简单，但对我这样运动不多的人来说，做到也有一定难度，需要循序渐进。简单的骨盆枕也能搭配出很多动作，这本书主要介绍了如何归正三骨保持优雅体态，对女孩子来说很有参考价值。

8、这套书是盒装的，个人感觉挺精美的，书的用纸也很棒，颜色鲜艳又清晰。这套书吸引我的除了优雅体态瑜伽这个新的概念，还有附赠的骨盆枕和视频，虽然这本书的定价不低，但是打开后却会发现绝对物超所值！打开书的第一时间我就把骨盆枕给吹起来了，现在正在我的背上靠着呢，很舒服呢，而且携带方便，走哪儿练到哪儿都不是事儿！视频刚刚用手机看了一下，很清晰呢，重点的动作要领字幕上都有体现，像我这样的瑜伽菜鸟看来也能轻松学啦，哈哈！

1、——评《瑜伽天后 LuLu ' s优雅体态瑜伽》文/暮烟如雪曾经瑜伽对大多数人而言是陌生的，包括我，随着身边人越来越多练习瑜伽，它也渐渐走入我的视野，哪怕我第一直观想到的仅是塑身和减压，还有充满奥秘的缩骨功能，但我深知这仅是片面的一部分。瑜伽姿势是运用古老简易的技巧，去改善人体的生理、心理情感以及精神方面，以求达到身体、心灵甚至是精神的身心合一。作为一个时髦的健身运动，它跨越千年，集哲学、科学和艺术于一身，它被人们称为“世界的瑰宝”。作为一个有益身心的锻炼系统，它越加频繁出现在电视上，生活上，甚至是图书中。《瑜伽天后 LuLu ' s优雅体态瑜伽》就是这样应运而生，它的设计概念也是以健康为出发点，吸取瑜伽动作的精华，搭配芭蕾舞姿态的伸展，一次调整好我们的锁骨、肩胛骨以及骨盆的地方。我所了解的瑜伽，很少有从三骨开始系统调整，大多还是调整形态，塑身为主，这本书的作者被冠名“瑜伽天后”，是《女人我最大》中最受欢迎的瑜伽教练，也是《康熙来了》和《美丽俏佳人》等知名综艺节目的特别瑜伽指导嘉宾，同时她也现任吗哪瑜伽YOGA的经营者兼教练。作为一个一生致力于瑜伽事业的女子，她不仅仅是教学者，更是著书传道授业者，她不仅仅出版了这一本瑜伽书籍，这本是优雅体态瑜伽是继《28天生理瑜伽》《脊美瑜伽》还有《好孕瑜伽》等作品后的又一力作。全书从细致概括三骨的重要性，以及针对自我检测中，了解自身三骨是否对称等问题来着手，再逐步从站着、坐着、躺着等瑜伽动作去雕塑形态，去归正三骨，让赘肉慢慢消除，成就最后的美人之道。这本书并没有一味让你去追求瘦，她把健康摆在第一位，她希望的是能把体态调整到正常状态，在各部位平衡下，全身循环代谢顺畅，达到美是由内而外传来的效果。如果我没有看这本书，我并不会知晓我的肩胛骨不对称，后背和腋下都囤积了多余脂肪，所以我很多时候常常头疼，甚至我的缩骨也不正，最近微博晒缩骨放硬币，多少看了会汗颜，因为自己并没有多与空间去摆放这些，从这点又可以看出，我因为长期低头打字的原因，让肌肉过度紧绷，以至于缩骨不对称，肩膀肌肉过于厚实，因为脂肪堆积错误，我的脸也呈现了水肿的问题。双手在背后合掌这个动作，我做了好多次，比较遗憾的是我合不起来，在测试骨盆的时候，我双腿也不能伸直打开，还有平躺让腿伸直抬起的动作等等，这本书让我两我呈现了两种状态，一是恐惧自身的毛病，二是充满感激之心咬牙读下去的决心。毕竟作者贴心地说道，早发现就能早解决，如果长期忽视，妇科病会变多，腿形也变得不好看。这本书，我在练习中，能感觉到，它在改善自身生理的问题，至少在宿便上，便秘问题有所改善，我很期待它能继续改善我的生理痛以及经期不顺。在众多动作中，个人比较喜欢躺着就能做的完全减压瑜伽，它的动作相对懒惰的我而言，比较容易上手，这本书附带送了美人枕，它可以让我以最舒缓的姿势去放松一天紧绷的肌肉，它注明把美人枕放在正确的位置，可以让身体完全放松，让骨骼回到正常的位置，刺激到腺体，帮助代谢，达到深层体雕之效果。这里有三十多种的瑜伽姿势，有每天腹式呼吸练习的小心机，有吃的营养哲学，甚至是按摩术，你若看了书，你会发现擀面杖也是好东西，葡萄籽油的特殊功效，一本书能饱含多种知识，是一种幸事，一本书能让你提早改善身体问题，更是一大帮助。我很庆幸遇到你，我的瑜伽美人之道。

《瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽》

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