

# 《美人经络瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《美人经络瑜伽》

13位ISBN编号：9787807058151

10位ISBN编号：7807058153

出版时间：2008-10

出版社：成都时代

作者：曲影

页数：113

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)

# 《美人经络瑜伽》

## 内容概要

《经络美人瑜伽(DVD升级版)》中讲人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，巧妙地刺激与按摩能够让我们获得健康、美丽。美人经络瑜伽融合了东方传统经络学、东方按摩医学和印度瑜伽体位法，让你在延展肢体的同时，打通身体的“结”，达到完美的平衡状态。

美人经络瑜伽内外兼修的和缓动作能够给人体经络适当的刺激，疏通全身经络，按摩内脏器官，有效地调节神经系统和内分泌系统，改善淋巴和血液循环，促进毒素排出，增强免疫力，从而达到强身、塑形、美容、舒压的效果。

经络美人瑜伽体位法 柔韧平衡·燃脂纤体·美容养颜·嫩肤亮发

轻松塑形经络美人体操 改善身体曲线·塑造玲珑体态

亭亭玉立下半身曲线：肺、大肠经之体操·平坦滑溜迷人小腹：心、小肠经之体操·玲珑有致上半身曲线：胃、脾经之体操·婀娜多姿杨柳腰：肾、膀胱经之体操·流线型外侧曲线：心包、三焦经之体操·提臀翘臀俏佳人：肝、胆经之体操

经络按摩美容纤体术 按摩从头到脚的重要经络，从而促进血液循环，加速新陈代谢，防止脂肪囤积，排毒美肌。

# 《美人经络瑜伽》

## 作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY-YOGA.COM）并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

# 《美人经络瑜伽》

## 书籍目录

曲影心语 经络瑜伽——东方医学的精华与瑜伽体位法的完美结合第一章 神奇的纤体美容术——经络美人瑜伽第一节 何谓经络第二节 经络与瑜伽第三节 经穴疗法原理第四节 对美容与塑身起作用的穴道消除脸颊浮肿的穴道 / 使胸部坚挺的穴道 / 美化背部线条的穴道 / 使手臂纤细的穴道消除腹部赘肉的穴道 / 消除臀部松弛，使弧度优美的穴道 / 消除颈部粗胖的穴道消除肩部脂肪的穴道 / 使大腿纤细的穴道 / 使小腿修长优美的穴道第二章 经络瑜伽美人操第一节 瑜伽关节热身导引操第二节 经络美人瑜伽体位法丹田呼吸法 / 简易拜日式 / 头立三角山式 / 兔式 / 狮子式 / 光泽式 / 青春式 / 美人鱼式犁锄式 / 海狗变化式 / 天线式 / 水瓶式 / 膝立侧弯式 / 滑翔式 / 骆驼式 / 弓式 / 蝗虫式身印式 / 海虾式 / 猫伸懒腰式 / 踩单车式 / 牵引腿肚式 / 轮式 / 吉祥式第三节 经络瑜伽塑身体操改善身体曲线·塑造玲珑体态 亭亭玉立下半身曲线—可调整肺·大肠经之体操 平坦滑溜小腹—调整心·小肠经之体操玲珑有致上半身曲线—调整胃·脾经之体操 婀娜多姿杨柳腰—调整肾·膀胱经之体操流线形外侧曲线—透过脚底，使“气”流通 提臀翘臀俏佳人—调整肝·胆经之体操第三章 曲影生活馆第一节 轻轻松松成为取穴高手！自然标志法 / 骨度分寸法 / 指寸定位法 / 简便取穴法第二节 经络按摩美容纤体术脸部美容保健 / 颈部美容保健 / 胸部美容保健 / 腹部美容保健背腰臀部保健 / 肩臂部保健 / 腿部健美保健第四章 曲影美丽信箱

## 章节摘录

插图：第一章 神奇的纤体美容术——经络美人瑜伽第一节 何谓经络人体之中，有所谓气或血之能量在流通。而其所流经通道即是经络。经络本身的活动功能称为“经气”，其表现为经络的反应和传导。经络具有内络脏腑、外络于肢体关节、沟通上下表里内外，运行气血、营养全身的功用。气、血、津液主要是通过经脉遍布全身，发挥它的营养、温泽等作用。经络把全身各脏腑、各部组织联结成不可分割的有机整体。此外，经络也会成为病邪传播的途径，如外邪侵犯人体，可通过经络由表入里。同样，内脏病变也可通过经络而影响人体其他部位。因而在临床中常常依据经络的功用、循行线路及其与脏腑的关系而进行辨证施治。人类身体循环系统间，流通着阳电和阴电，电流紊乱则身体倾向酸性反应，且自律神经功能紊乱，百病丛生，由体表反应各器官之病征。穴位刺激即于患部集中阳电电流，以调整身体之健康。经络与内脏之各部位有密切的关系。因此，若刺激通到某内脏之经络上的穴道，即可刺激该内脏；即只要刺激肌肤，则可有效地传讯到该内脏，而其刺激将可促进内脏之新陈代谢。身体任何部位生病时，该部位的细胞或组织就失去正常状态，当刺激该部位时，其血液循环就通畅，促使坏死或发炎的组织，恢复其原先的正常状态。只要在皮肤表层指压，即可治疗全身所有部位之不正常症状，依据“不通则痛，通则不痛”的原理而采用“以痛为病”的原则，治疗肢体疼痛麻木等症。气滞血液所引起的关节肿痛、活动不便的症状，就运用经络调整的方法，按其经络，以通忧闭之气，压其聚，以散忧结之肿，可达行气活血、滑利关节、消肿止痛的效果。

## 《美人经络瑜伽》

### 编辑推荐

赶快翻开《经络美人瑜伽(DVD升级版)》、即刻行动，只要再努力一点点，你已经开始变成美人了喔！一提到“经络”和“经穴”，你是不是马上会联想起“针灸法”？这种用针和灸治病的中国古老医术，现在的确已经风靡全世界。但是，利用针灸探索经穴时，必须具备深厚的医学修养，绝对不是一个外行人所能够办到的。而经络瑜伽，它在功效上和针灸术完全相同，所不同的是，即使是外行人，你都可以办到！因为，你只要知道经穴的所在处，就可用简单方法来按压经穴和经络，给身体适当的刺激，产生自然疗效，就能收到祛病强身的健康效果哦。经络美人瑜伽，是一种里外兼施的和缓运动。从10岁到100岁，都会有适合你的动作！每次开始我最喜欢的经络美人瑜伽，我都能聆听到我身体的声音，那真是一种确定，确定控制自己身体的感觉，从而慢慢地抓到自己的心。一路坚持下来，经络美人瑜伽让我自然容光焕发每一天，再加上日常饮食的调养，身心都保持着最好状态。所以，我才迫不及待地要将它介绍给你们。看到这里，心动了吗？

# 《美人经络瑜伽》

## 精彩短评

- 1、效果非常好，很喜欢
- 2、一般一般，还行，不是想要的
- 3、书很好，快递超快，一天就到了
- 4、买了两本瑜伽书，这本是送给妹妹的，正好给她产后减肥
- 5、很好的一本瑜伽书，不仅结合经络还，关键是会教你爱上你的身体，很好
- 6、书不错，图片清晰。不过动作有些难度哦，可以跟着送的光碟学习。
- 7、这本书配的光盘比我同时买的另一本强多了，不卡
- 8、这书很不错，简单易懂，很适合初学者，如果想深入了解瑜伽的话，这书并不让你满足
- 9、N年前买过，当时还是双碟的。丢了一张重新买过。家里也有其他的瑜伽光盘，觉得这个非常简单实用。根据部位和作用练习，强度不大，难度不是很高，易学。书和光盘的质量也不错。
- 10、没有中医基本的知识看起来比较困难，尤其是穴位方面
- 11、光盘质量很好，瑜伽很实用
- 12、拿到后就迫不及待的看了一遍，这本书将中医和瑜伽结合，是很好的养生书籍，不过效果好不好还要看个人是否能坚持
- 13、主要是喜欢碟子 哈哈 因为看书没有气氛 不过很不错啊 有很多动作都能做到
- 14、在家做了好几天，感觉不错！
- 15、不错，书本质量很好，而且还有配套的DVD盘，可以边看边学。只要坚持不懈的学下去，你的气质会与众不同！
- 16、很好的缓解身体的负荷
- 17、书质量不错,而且配碟.非常喜欢!
- 18、一直想看看瑜伽与中国经络有什么地方可以互相巩固和相辅相成，这本书有这方面的内容，很好，就是内容少了点。
- 19、坚持去练肯定有好效果，值得学习。
- 20、这本书从里到外都喜欢，纸质非常好，插图的色彩风景搭配让人心情愉悦，喜欢瑜伽的朋友值得一选！
- 21、很喜欢这本书，看书就能懂了
- 22、书的内容不错，但是执行起来有点困难

如果略懂经络的人读起来效果更好。

- 23、练瑜伽是为了锻炼身体，当然当你内外兼修后，你自然可以成为美人。
- 24、强烈推荐给爱美的妹妹！东东昨天已收到，便迫不及待的马上翻阅，试看。书籍+DVD质量都很好，如果能按照上面的持之以恒的加以修炼，呵呵，又是大美人一个啦!臭美了。
- 25、还没来得及看，正版
- 26、书很小，内容一般吧！光盘倒是插进电脑就卡了，是光盘内容大的原因吗？
- 27、这本不错，经络瑜伽针对人体的经络部位做出一些相关的解释，对身体有益
- 28、挺好哈，送人的。朋友喜欢
- 29、上次自己买的,效果很好!这次是帮朋友买的
- 30、俺媳妇儿说了，好评！
- 31、光碟的质量也很好 对初学者很有帮助
- 32、书页不粗糙，DVD也挺好，没什么不好的。
- 33、总体还可以，就是DVD的效果一般，可以接受。
- 34、有碟看就能跟上一些，坚持了一阵子真的觉得有点效果，可惜天冷又懒了，今年还要练
- 35、很好的一本书，学习了。
- 36、我是个不喜欢剧烈运动，但是瑜伽给了我运动的兴趣，朋友推荐的，先是买了一本《七日瘦身瑜伽》，非常喜欢，又在当当买了其他的几本，都让我收获不小，推荐给爱美的MM们。
- 37、书印刷精美，老婆喜欢
- 38、书挺好，价格也很合理，很喜欢。

## 《美人经络瑜伽》

- 39、很不错，书质量好
- 40、瑜伽很好的运动形式~~这种可以打通经络的我想也不会差吧~~没试过，试过才知道怎样奥~
- 41、看了，很简单易懂，但对于我来说还是比较难
- 42、凑活吧，一般
- 43、不错，看上去很简单，希望我可以坚持学下去
- 44、书的质量不错，还打了折呵。物超所值吖。
- 45、其实，书刚收到，大概翻了一下，不错，质量好，动作讲解详细，期待我学习以后减肥成效。
- 46、不错哦，简单易懂
- 47、好书好喜欢
- 48、个人很喜欢书的质量很好 碟也不错 平时放书架上 那天妹妹来翻了翻就借走了
- 49、对着CD练很好，感觉比较适合初学者，动作不会太难
- 50、有了这本书,我就不需要天天去瑜伽馆了
- 51、简单易学，图文并茂，设置合理，是想学瑜伽又怕麻烦的初学者和懒人的福音。以前买过一本丢了，这本是第二次买了，跟以前的书内容基本一致，不过外观稍微发生了点变化，可以收一本常用
- 52、书和dvc的形式，很适合有点瑜伽基础的女性来学，总体说来，是对瑜伽完整的一次再学习。
- 53、书的内容简单易懂。
- 54、书挺好的，讲的很细
- 55、可以保护健康
- 56、给想象中的差不多,有配DVD碟,练习的时候可以给你碟一起练习,彩页和内容都很不错
- 57、有些简单的经络知识，但瑜伽体位还是那些基本的
- 58、这本书里有些简单的经络知识
- 59、书挺好，比较适合我，我的身体不是很好，中医就推荐我练练瑜伽，曲影的瑜伽书还不错
- 60、书的质量很好，看了一下内容不错，讲解很详细
- 61、这个书不错，稍微锻炼一下，感觉还挺舒服的！
- 62、书看起来比较精美 还没看完 一连买了四本 希望能坚持练习YOGA 锻炼身体
- 63、使用啊！就是不能坚持下来，
- 64、书与碟子都收到了,看起来不错
- 65、之前看过她的视频，觉得一般般。但这次的书没有让我失望。包装，质量都没得说更主要的是，里面的内容，简单，易学，适合我这样的懒人，嘿嘿。
- 66、跟着书练，对我来说很有难度。
- 67、总的来说还不错！值得阅读.....
- 68、昨天刚买回来就迫不及待地看了一遍，很喜欢的书，而且物流也超快，赞！
- 69、好！
- 70、搞活动 买三送一 香蕉哲学真的很好看
- 71、这本书真的很喜欢，有耐心的人真可以学，说得很详细
- 72、为健康加油
- 73、从练习瑜伽开始就喜欢曲影的碟和书，最早是在沃尔玛买到她的碟，是分为瘦腰、瘦腹、塑臀的三种碟，回家看了就喜欢上了，她教的健身方法比较容易学习，又懂得女人的心理，知道你想要什么不想要什么，我有空时上健身房跟教练学习，没空时回家跟着碟练习，慢慢地发现曲影的动作其实是融合了瑜伽和普拉提两种方式，而且她把两者结合得非常好。跟着她的练习，比瑜伽的强度大，比普拉提强度小，又有针对性，所以学得越来越有信心。这次在当当找到她的经络瑜伽，就迫不及待地下了单子。拿到书也是很喜欢的，书和碟合起来还没有在超市买的一张碟贵，很好。
- 74、很赞！支持正版！
- 75、适合在家练习用
- 76、极限难控
- 77、很好！值得一提的是送货速度超快~昨天上午下的订单，今天居然就收到货了，而且书的内容也还可以！



## 《美人经络瑜伽》

- 78、非常好，虽然有些穴位标注不是特别清晰，但是总体来讲很不错，正是我所需要的
- 79、看起来很舒服的一本书，健身和修身养性都有很大的作用，对于女人来说，这本书能很快的让你感受到瑜伽的妙处。
- 80、看着书的内容 做了一会 就满身大汗的  
觉得还是很好的  
不过图书附的光盘内容还是有限的  
而且也没有专门给的音乐 觉得有点不好
- 81、很实用，不过有的自己一个人做不来
- 82、书是很不错，但寄过来的时候碟就破了，我还没看呢，请问可不可以换？里面提问怎发不出去？
- 83、书一到拆开一看非常喜欢！看了碟和书后就更加喜欢，是一本非常实用和非常好的一本书！很好！！！！
- 84、只有口诀没有心法
- 85、太喜欢了 物美价廉啊 以后买书就是当当了 哈哈 找到组织了 吼吼
- 86、书和视频结合起来一起使用，便于学习健身
- 87、适合有一定基础的瑜伽爱好练习。
- 88、书本里面的东西很实用，动作也比较简单易学
- 89、很好，画面清晰。发货速度非常给力。
- 90、看看这本书的内容,与其它的瑜伽类的书比较,书中的讲解很细一看就能懂,也好学,还没有看光碟.
- 91、看了一下,内容简单的.
- 92、书很好，内容很充实，结合了中医的经络学说，把瑜伽针对这个穴位的作用描述得很清楚，并有图片及DVD碟，很值得一看的书
- 93、还没看，应该不错！希望对有帮助！
- 94、碟片还没放 书质量挺好的 希望有助于减肥吧！
- 95、对于我们这种一下班就想回宿舍睡觉的人来说，瑜伽是很好的保持身材的方法。希望能够有书上说的那么有效，当然肯定是需要坚持的。加油！！
- 96、盘和书都不错，值得一买
- 97、很容易理解的内容，浅显易学，不错
- 98、应该是正版的书籍，DVD也很清晰，老师教的很好！
- 99、她的瑜伽书都很好。
- 100、这里介绍了如何美容养颜，对爱美的很有帮助
- 101、很不错。。。

# 《美人经络瑜伽》

## 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)