

# 《经络.排毒纤体瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《经络.排毒纤体瑜伽》

13位ISBN编号：9787506475358

10位ISBN编号：7506475359

出版时间：2011-7

出版社：中国纺织

作者：矫林江//丹丹

页数：166

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)

# 《经络.排毒纤体瑜伽》

## 内容概要

# 《经络排毒纤体瑜伽》

## 作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

丹丹，中国瑜伽行业协会高级教练。丹丹教练被众多瑜伽Fans赞为：“面如桃花，气若幽兰”“人淡如菊，我见忧怜”“散发沁人心脾的古典韵致”……她从小喜欢音乐和舞蹈。练习瑜伽8年，教学经验丰富。多次参与北京电视台健身节目及时尚图书的动作展示与指导。2007年被中国瑜伽行业协会保送印度温达文瑜伽学院深造，系统地学习了印度传统瑜伽。先后师从TAKA大师和M.SHAHEEN导师，学习高温瑜伽、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽。瑜伽让她谱写美丽不老传奇，多年保持少女风姿，百万网友封她为“瑜伽美容女王”“最具气质玉女瑜伽教练”。

# 《经络.排毒纤体瑜伽》

## 书籍目录

Chapter 01 纤瘦无毒美人，经络瑜伽“制造” 一、搞清楚，是什么让你发胖 二、天啊！生活中无处不在的毒素 三、了解身体的八大排毒器官 四、为什么瑜伽能排毒瘦身 五、经络与瑜伽，东方医学和印度瑜伽学的完美结合 六、美人须知，人体经络大解密

Chapter 02 学会瑜伽的呼吸和调息，是瘦身的關鍵 一、重塑腰背部曲线——胸式呼吸法 二、会呼吸就能全身瘦——腹式呼吸法 三、全而加速新陈代谢——完全式呼吸法 四、排毒瘦身二重奏——清理经络调息 五、“无龄”美人加油站——展臂调息法 六、减压养颜进行时——风箱调息

Chapter 03 经络瑜伽33式，超强排毒瘦一身 一、按摩颈部穴位，打造传说中的天鹅美颈 二、淋巴排毒，美人不能没有滑溜溜的柔美香肩 三、排毒按摩，纤纤玉臂宠爱清凉无袖衫 四、乳腺畅通无毒，酥胸无惧地心引力 五、疏通背部经络，你就是回头率百分百的“背影杀手” 六、清除小腹内的毒素，才能拥有风摆杨柳的细腰 七、打造流畅诱人电臀，成就凹凸有致“S”形曲线 八、排毒、消水肿、远离静脉曲张，3D美腿闪现健康光泽 九、曲线比体重更重要，全身排毒塑形没商量

Chapter 04 5分钟面部排毒瑜伽，自我改造变小脸美人 一、排毒塑脸瑜伽——日韩当红明星们上镜的秘密 二、一起来做超简单的排毒塑脸瑜伽 三、对瘦脸、抗衰有奇效的经络穴位疗法 四、DIY星级瘦脸面膜 五、用草本茶喝出精致小脸

Chapter 05 动起来，优化六大排毒器官 一、水灵女人的美丽秘籍——肺脏排毒 二、到老也是黄脸婆的绝缘体——肝脏排毒 三、让皱纹的脚步放慢十年——肾脏排毒 四、无毒美人的养生之本——肠胃排毒 五、窈窕淑女的素颜秘密——淋巴系统排毒 六、无龄美人的不老传奇——皮肤排毒

Chapter 06 瑜美人，减压排毒更健康 一、快速消除疲劳伸展式 二、谢绝焦虑伸展式 三、赶走头痛伸展式 四、安然入眠伸展式 五、瑜伽美人的元素生活秘籍

附录：【你到底有多少“毒”？】身体自测

### 章节摘录

版权页：插图：“试遍了市面上所有的减肥方法为什么还是瘦不下来？不论是白天还是夜晚，已经吃得够少了，体重为什么还是居高不下？脸上难缠的痘痘和枯燥暗黄的皮肤让人每一天都心情沮丧！为什么镜子里的我比实际年龄看上去衰老了十几岁？”熟悉吧，这样的独白是不是也正好说中了你的心声？无须怀疑，这些正是千千万万“毒女”们都正在经历的痛苦过程。而造成这些情况的原因其实只有一个，那就是你“太毒了”！什么是毒素？一直以来对于毒素的解释都众说纷纭，基本上毒素的概念有广义和狭义之分。从广义来说，各种对身体的细胞、组织、器官有损害的物质都可以称之为“毒素”。狭义地说，对人体有害的毒素主要有重金属、微生物感染、过剩的蛋白质和没有及时排出体外的宿便这四大类。简单来说，也就是来自外在环境中的细菌、病毒、压力和污染等种种对人体有害的物质，以及人体自身在进行新陈代谢中产生的、没有被人体及时排出的废物都称之为“毒素”。人类每天正常进食之后都需要经过新陈代谢的作用将食物中的营养成分利用或分解成为垃圾，部分吸收的养分可以帮助我们生存下去，但是在利用养分的过程中不可避免地会产生一些垃圾、废物等我们不需要的代谢物，而这些代谢物过分囤积之后就会刺激细胞、组织、器官产生不良反应，也就是人们在生活中最常提及的“毒素”，女人们最痛恨的“眼中钉，肉中刺”。一旦人体的新陈代谢受到了干扰，代谢力自然是一落千丈，再加上毒素让神经系统和内脏器官机能产生障碍，酵素作用引发的水肿和便秘，让瘦身减肥变得是比登天还难！所有人都知道，肥胖的身躯不但严重地影响外貌，让肥胖者丧失自信心，还会诱导一些相关的心理疾病。最可怕的是肥胖更是威胁健康的第一杀手！严重肥胖者极易罹患糖尿病、脑中风、脂肪肝、高血压、高血脂等常见的现代病！

# 《经络.排毒纤体瑜伽》

编辑推荐

# 《经络.排毒纤体瑜伽》

## 精彩短评

- 1、不错，挺好，清新，优雅，适合追求儒雅一点的。瑜伽老师的气质也挺好的。我想给4星半的，留下半星是想有更多空间，但是没有半星选项。
- 2、挺好的一本书，希望能通过经络法自己的身体能慢慢好起来！
- 3、排毒减肥的必看之书。
- 4、很适用！值得买！按照里面体位练习，感觉不错！
- 5、质量不错，还没跟着练，有待体验
- 6、书本很好，写得不错，很适合
- 7、里面内容很好，每个体位都有详细介绍。经络没多少介绍，也没告诉是怎么做，如果才能减肥。
- 8、今天才收到货，书本彩印清晰，没有任何缺点，对于上班族来说很适合，对于初学者更是实用易懂，绝对物超所值，建议购买
- 9、这本书拿到手，仔细看后觉得一般，内容少了些，也简单了些。没有预想的好。
- 10、质量不错 看起来比较舒服的一款书
- 11、纸质不错，内容还可以，不知效果如何，坚持练习。
- 12、书和光盘都是全新的而且书上全程图形解说，光盘在人做动作的同时也配有解说，十分利于学习。
- 13、质量还不错，简单看了下，蛮适合初学者的
- 14、真是专业
- 15、之前在书店看到就买了，一模一样，还有光盘
- 16、不知道内容如何，只感得这本有胶味，等味散了再看。
- 17、也可以看看。看书名本来是想了解下作者如何运行瑜伽体式练习达到经络排毒的功效。但书中这方面所述偏少，而经络的介绍、毒的产生等等常识性的知识篇幅较大，作者本身的知识内涵展示给我们读者的偏少。以上是个人浅显的一点看法。
- 18、书是编的很不错，但是DVD就差强人意，不是那种跟着做的，有点失望
- 19、喜欢瑜伽，还没细看这本书，不过大致翻了翻，相信不错！
- 20、还可以吧，对照练习还是有些帮助，关键是要坚持。
- 21、内容很充实，非常喜欢
- 22、个人觉得有用，挺适合买来家里练
- 23、很好，很吸引人，除了瑜伽动作还讲了好多养生方面的知识，赞！
- 24、喜欢瑜伽带给的身心的舒畅，，充满活力，这本书比较全面，很喜欢。
- 25、经络.排毒纤体瑜伽
- 26、老婆要的，她说不错。
- 27、视频比较清晰，书本质量不错，就是穴位交代的含糊，大部分找不到，跟着视频做还是不错的
- 28、书还是不错的，就是送的碟质量一般
- 29、还不错~~各种都有涉及，包括饮食之类的，光碟也不错~
- 30、在没有任何评论的时候买的。每天晚上都看，动作细节描述的很详细。什么样的动作有益于什么部位的锻炼，写的很到位，详细！
- 31、品质不错，挺全的，正和我意，推荐给大家。。。
- 32、这本书挺好看的，就是好像买错了。
- 33、没什么实质性的内容 退货了

# 《经络.排毒纤体瑜伽》

## 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)