

《瑜伽（套装共4册）》

图书基本信息

书名：《瑜伽（套装共4册）》

13位ISBN编号：9787546404950

10位ISBN编号：7546404959

出版时间：2008-8

出版社：成都时代出版社

页数：4

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（套装共4册）》

内容概要

《瑜伽(套装共4册)》分别为《经络美人瑜伽》、《7日速效瘦身瑜伽》、《激瘦普拉蒂》、《抒心安神瑜伽》。同时每册书后还附有光盘，让读者边看边学，瑜伽不仅可以内在调理，排毒养颜，还是最有效的减肥运动。

《7日速效瘦身瑜伽》内容简介：国内销量第一的瑜伽瘦身全书，备受读者肯定。超强瘦身组合：燃脂呼吸术+强力体位组合+魔鬼瑜伽瘦身饮食计划+瑜伽生活戒律，带给你不一般的惊喜！更有一日减一斤的瑜伽瘦身纤体餐，让你高效地瘦下去，不再长回来！重塑你的窈窕身型，美丽七天后见！

《经络美人瑜伽》内容简介：集瑜伽体位法、传统经络学、东方按摩医学于一身，打通经络，活血养气，排毒美颜，塑造属于你自己的完美体态。通过独特的瑜伽动作来适当刺激全身所有的经络和经穴，再辅以穴位按摩，调整内分泌，改善淋巴和血液循环，促进新陈代谢，排除人体毒素，让肌肤晶莹剔透，头发乌黑亮泽，祛除色斑粉刺烦恼，让你的美丽由内而外，浑然天成！

《抒心安神瑜伽》内容简介“排除身体干扰，调整自律神经，改善失眠和神经衰弱症状。用古老的瑜伽修心法帮您纾解压力，开启大脑潜能，提高记忆力，并运用积极的心理暗示，缓解心情紧张，降低肝火，开启平和自信的生活状态，优雅气质随心塑造！独特的体位法，对各种疾病和亚健康状态都有很好的调理和治疗作用。

《激瘦普拉蒂》内容简介：源于欧美、风靡全球，是世界最强减腹瘦身运动，吸取东西方文化的精粹，兼容瑜伽、芭蕾的静力健身运动普拉蒂，将呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，训练出均匀、修长、柔韧的肌肉线条，激烈燃烧多余脂肪，是塑造超完美体形的最佳选择之一。

《瑜伽（套装共4册）》

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！

书籍目录

《美人经络瑜伽》

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

《7日速效瘦身瑜伽》

第一章 神奇瑜伽消脂术，7日后带给你惊喜

什么是瑜伽？

不用怀疑，瑜伽也能速效瘦身！

速效瘦身呼吸法

我的瑜伽瘦身七大戒律

第二章 7日激动体验，强效瑜伽体位激瘦锻炼

速效瘦身瑜伽组合

热身运动

拜日式

手臂消脂术

固肩式

鹤蝉式

环绕肩部

细臂式

天线式

蛇伸展

手部运动

树木式
紧急瘦腰法
飞机式
腰转动式
滑翔式
手枕式
英雄式
仰卧起坐式
鸽子式
扭转腰式
魔力塑翘臀
抬臂式
后抬腿式
下蹲式
舞王式
侧提腿式
猫的变形
式桥式
蝗虫式
玉腿减脂招
剪刀式
踩单车式
收腹举腿式
T平衡式
跑姿举腿式
仰卧举腿式
牵引腿肚式
半蹲式
配合瑜伽的最佳塑形运动组合
美腿消脂瘦身运动组合
摆脱“西洋梨”塑体运动组合
紧急恢复！全身综合锻炼
第三章 曲影瑜伽食疗馆
认识卡路里
贪嘴时的水果及甜点
水果蛋糕寿司
水果玛璃
黄瓜苹果汁
西红柿柠檬蜜
新鲜美味蔬菜篇
五小福
香橙沙拉
韭黄炒韭菜花
油醋沙拉
爱情自己的好汤
薏仁雪莲汤
海带瘦肉汤
田七除炒韭菜汤
山药枸杞粥

一日瘦一斤魔鬼身材餐区

一日瘦一斤超级便利7-11瘦身餐

一日瘦一斤回春防老美白餐

一日瘦一斤再造瘦脸餐

一日瘦一斤瘦腰美腿餐

第四章 曲影瘦身堂——突破瓶颈，减磅新发现

体重停滞期该怎么办？

运动之后最忌讳吃的食物

感到酸疼时仍要继续运动

我认真地进行减重计划，怎么反而重了？

我是瘦了，但局部还是肉肉的不够匀称，有什么好办法？

《激瘦普拉蒂》

《抒心安神瑜伽》

章节摘录

插图：速效式的瘦身法，真的会导致如此多的不测后果吗？为什么苦苦追寻来的各种各样的速效瘦身法，到头来得到的还是减了又肥、赔了夫人又折兵的结果呢？问题的关键是：你没有好的瘦身方法，减的是水分，而不是脂肪，真正的瘦身效果是“瘦身美体”。同时，你也没有好的激励方式。在偶像日剧《恋爱奇迹》中，叶月里绪菜饰演一个个性可爱的胖女孩，不幸的是，胖胖的她永远只能做帅哥的干妹妹，直到她减肥成功，才开始真正的爱情人生。相对来看，我们是否常常都只把减肥当成一种赎罪，却没有正视它对你人生的意义？如果你没有身体自主权，你认为你还可以掌握自己的人生吗？除却健康的因素，如果你的人生因为肥胖，而陷入种种不利境地，那么为什么不下定决心改变自己的形象呢？不要把减肥只看成是消除赘肉，要知道减肥是从魔鬼的欲望中，夺回你身体自主权的战争。就像许多人努力工作，有着强烈的事业心一样，请将减肥当作你的事业，因为只有让自己不再为身材问题而去扭曲个性的时候，你的人生才真正地开始。回想一下，你的身体形象是否是靠高热量食物创造出来的？每一公斤的体重，是靠31.35千焦热量累积成型，洋芋片形成你肥厚的胸背，水桶腰则是甜食造成的，至于大腿与臀部，都是一边看演唱会录像带，一边吃披萨和可乐堆积出来的。想要减一公斤，听起来简单，做起来难，只有靠饮食控制与运动双管齐下，才能达到你的完美标准。我为大家带来的这套具有突破性的“速效瘦身瑜伽”一周便可以急速减重，是一种对身心都有很大益处的奇特自然瘦身法。它以独特的瑜伽体位法配合严格的瑜伽饮食戒律，其特点是：快速、安全又不辛苦；易学易练容易坚持；当七天瘦身取得阶段性的成功之后，保持战果不反弹也是轻而易举就可办到的，是想瘦又追求健康人士的最佳选择！

《瑜伽（套装共4册）》

编辑推荐

《瑜伽(套装共4册)》曲影——健康形体专家。总销量100万册的超级畅销书作者。深造于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽Bikram Yoga导师。澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师，普拉蒂专业教练。世界顶级深圳观澜湖高尔夫球会等知名企业总裁私人教练及健康顾问。改变百万人的形体·容颜·健康的调理秘籍内在调理+外在塑性+美肌换颜，由内而外散发迷人光彩！《7日速效瘦身瑜伽》国内销量第一的瑜伽瘦身全书，备受读者肯定！《经络美人瑜伽》内在调理，排毒养颜，让肌肤回复年轻态！《抒心安神瑜伽》派遣压力，消除抑郁，换回活力与健康！《激瘦普拉蒂》最强效减肥运动，快速燃脂收腹瘦身美颜与内部调理相结合，从内到外全方位打造新时代美女。

《瑜伽（套装共4册）》

- 36、书和光碟的质量没得说，和好，还配有字幕和背景音乐。书有四本
- 37、真的是不错的教材！
- 38、很好，刚刚收到货
- 39、书还可以，我个人非常喜欢曲影，觉得她不但优雅，而且气质好，所以在网上下载了一些她的瑜伽视频，但都是分解的动作。这次买这套书，是想系统的学习一下，可还是让我失望了。我想初学者都是希望有一个系统的学习，动作先简后难，先热身，再体位，再休息，这个过程需要多长时间。先从哪些动作开始练习，然后练到一定阶段了，再练习哪些动作等等。可是这套书，并没有给我这个答案，还是简单的把那些动作堆积起来。全套动作加起来一共有20多式，全跟着作完的话大概需要二个小时左右。如果全跟着做完，时间太长了，如果不跟着做，又不知道自己做到哪个动作结束合适。而且书和光盘也不全是同步的，书的内容比较多些，光盘上的动作少。其中一个光盘是坏的，不读盘，换了一张，结果还是坏的，算了吧，换起来好麻烦，书的印刷很好，但光盘的质量真的有待提高。
- 40、很不错，四本瑜伽教材，既能瘦身，又美容。
- 41、大概讲讲吧，感觉不太专业。
- 42、来买瑜伽书籍最重要的是看中这套书含有碟，可以跟着碟练习，没想到四张碟有两张读不出来，非常非常的失望，书在好也没有用，没有示范！
- 43、朋友反馈不错
- 44、书挺好的，简单易学，只是有些动作难以做到位；《激瘦普拉提》难度有点大。
- 45、书很好，但具体细节没有教出来，有些动作做不到也不知道是什么原因
- 46、刚收到，大概翻了下子，感觉还不错
- 47、书的内容很好，光盘怎么无法显示呢???????
- 48、本人有点懒，在加上上班时间不规律，其实我是想学跳舞的，可惜是没固定的时间，买这套书是为了再空闲的时候学习下的。
- 49、朋友买的，应该还不错呢
- 50、一拿到就打开看了，光碟很好用，跟着练习很有感觉，非常赞的书，极力推荐，初学者和在练习中的人都用的着。5分。
- 51、书前天才收到，等了好久才到手，还没开始去看，希望不错。
- 52、书的印刷质量很好，有彩图，光碟也很清晰
- 53、很喜欢霍达的作品，感觉很贴切，很感动
- 54、包装精美，图片漂亮，正版。值
- 55、就寡妇年哪个服河南规范规范
- 56、喜欢，视频清晰
- 57、很喜欢这套书，适量超好，真正的物超所值。里面讲解得很详细，以后可以自己在家练习瑜伽了。
- 58、内容很好，光盘也很好，好学
- 59、非常喜欢曲颖,练多了对减肥很有效果
- 60、4本书相当不错呢，示范很全面，是想要的
- 61、内容很丰富，呼吸练习法对初学者帮助很大，喜欢
- 62、书的质量很不错。书上有些东西是挺实用的。就是有些动作对刚入门的说偏南。自己练习的话，要注意安全。
- 63、商品不错，因为电脑问题，一直没放DVD，近段时间放，发现有两个DVD播放不了的，唉，汗啊
- 64、太实用了，对我很有帮助
- 65、喜欢，不过四本书当中有些相同的，光盘还好，也不卡
- 66、内容详细，全面，
- 67、还算满意,希望有所帮助.
- 68、书籍包装质量好，碟片清晰。
- 69、这本书买回去就看了，因为自己以前在学校就选修过瑜伽，所以觉得这本书相当不错的。每本书后面还介绍了平时生活里的一些养生方法，可以学到很多。由于没有电脑光碟未看，不过我相信很好的。
- 70、书还可以的，就是光碟大部分不能放，只放几秒钟就完了。后面的根本看不到了。

《瑜伽（套装共4册）》

- 71、好归好，但对于对所有事都只有三分钟热度的人，真的很浪费，比如我。
- 72、一套四本书有很多动作是重复的！但是都好呀！
- 73、是一本让初学者容易上手的书 希望能够坚持下去 瑜伽只要经常练 应该得到比较好的效果的
- 74、正要看。
- 75、4张碟，只有一张放得出。
- 76、4书4碟很齐全，可以先看书了解什么叫瑜伽，然后再跟着光碟里的一起练，就算减肥没有效果，但运动能让人快乐是最大的收获
- 77、今天刚收到，书的质量不错，看内容也不错，光碟还没看，希望也能让人满意。
- 78、练习中，期待效果
- 79、大致翻了一下，动作还算普通，应该不难学。
- 80、非常好的一套书，相信坚持的话一定会有效果的。
- 81、最近比较忙，还没空细看。
- 82、光盘不能打开
- 83、我照着做，还不错。
- 84、买来做培训书，培训老师点名用的书，很好！！！！
- 85、这一套书加上光碟，非常完美。
- 86、快递很快，书也不错，现在正开始练习，但愿会有效果哦~
- 87、书挺好、易学、易懂
- 88、看了一下，觉得挺好，我喜欢
- 89、书还可以，但是光盘不行，制作不算精良，而且总卡！
- 90、好！！！动作描述清晰！！！容易学！！！！
- 91、本来是不想说的，光盘换了2次了，前后折腾了大半个月，还是读不出来，真是折腾！真是**中的战斗机，没见过这样的东西！
- 92、不错的瑜伽动作，就是有两个碟放不出来
- 93、比我想象的要好 内容很多 有图片 很详细 对于初学者可能有点小困难
- 94、非常实用，动作很适合初学者，而且讲解的非常细致
- 95、四套书，质量精美。不过光盘里面的动作是一个个分解的。动作稍有点难度。对初学者两讲可能有点难。
- 96、买了很多这一类的书。随便看看。
- 97、还不错，遗憾的是有一个DVD放不出来
- 98、跟着练还可以的，感觉还不错
- 99、书纸张质量很好，打算假期在家好好修炼
- 100、书的内容很好，很全面，值得购买
- 101、内容简洁明了，一看就明白，练了几天，感觉还不错！

《瑜伽（套装共4册）》

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