

# 《完美女人系列》

## 图书基本信息

书名：《完美女人系列》

13位ISBN编号：9787543655423

10位ISBN编号：754365542X

出版时间：2011-3

出版社：青岛出版社

作者：林晓海 编

页数：88

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)

# 《完美女人系列》

## 内容概要

《完美女人书系:气血美容瑜伽》为我们介绍的就是有此功效的瑜伽术。女性以气血为根本，气血清则容颜焕发，青春长驻。女子瑜伽修行首先是止念调心，调息静心，调理阴阳平衡，它集冥想、伸展、呼吸为一体，使人达到心神合一的境界。长期持续练习，可以起到减少皱纹、延缓衰老的作用。

# 《完美女人系列》

## 作者简介

林晓海(Ram Lin)，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，蝉舟瑜伽灵性导师，蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与关》杂志瑜伽专栏顾问。2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其

# 《完美女人系列》

## 书籍目录

瑜伽气脉和气血美容 瑜伽的气脉 瑜伽到底能不能达到调理气血、美容美肤的效果呢？ 瑜伽护眼法一 瑜伽护眼法二 气轮与内分泌 瑜伽内外的清洁法 “涅梯法” 断食，结肠法 摩天式 风吹树式 腰转动式 眼镜蛇扭动式 腹部按摩功 瑜伽调息法 腹式呼吸 胸式呼吸 完全式呼吸 喉呼吸 清理经络调息 圣光调息 瑜伽体位 拜日式 三角伸展式 三角转动式 增延脊柱伸展式 直角式 叭喇狗式 加强侧伸展式 鸵鸟式 双角式 头触膝间式 山式 猫伸展式 顶峰式 骆驼式 叩首式 狮子第一式 狮子第二式 蜥蜴式 前伸展式 坐角式 劈腿伸背式 束角式 脊柱扭动式 单腿跪伸展式 乌龟式 支撑眼镜蛇式 弓式 船式 拱背伸腿式 桥式 轮式 倒箭式 犁式 肩倒立式 头倒立式 瑜伽饮食和美容 五脏与美丽容颜 影响肌肤健康的因素 饮食调理与美容 美容食物与美容菜

### 章节摘录

版权页：插图：瑜伽是一种灵性的修持，唯有经由灵性的修持，才能最大限度地挖掘内在的潜能，唤醒并开悟内在沉睡的能量。瑜伽是一种能使修持者本体与宇宙至上的本体联结起来而达到天人合一的方法。瑜伽可以利用意识控制各种情绪及倾向。瑜伽的体位法、呼吸法和净化法只是为心灵做好准备，因为达到天人合一和开悟的境界并非容易，而人们只习惯于对外在世界进行观察、证明和判断，却不习惯于观察内在、发掘人体本身以了解生命内在的秘密。要达到至上的目标，首先就是执著，其中包括思想、欲望、感情等方面的执著。人体内有强大的精神能量，潜伏于脊柱底端“海底轮”（会阴穴）沉睡着，一般人并不知道这个秘密。修持者就是要唤醒这一沉睡的性灵，使之沿脊柱上升，经过脊柱中七个“神经血管丛”（即轮），与脑部顶轮相结合，达到至高境界。人体内有无数的精细神经脉，亦称经络，是一种能量运输的通道，数量多达几十万根，有粗顿的、精细的、肉眼看不见的。这些神经中有十四条较为重要，其中最重要的有三条：中脉、左脉、右脉。中脉尤为重要，修持者非经此不能得到大成就。中脉在脊髓内，由脊柱底部海底轮（会阴穴）直升至顶轮穴。左脉在中脉右边，名阳脉，性热。左、中、右三脉的最低交汇点均在脊柱尾骨端海底轮处，它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。此处能量只有修炼后被唤醒并与顶轮汇合后，才能称之为大智慧。人体的脊柱共有24节，颈椎7节，胸椎12节，腰椎5节，所有神经脉都起源于脊髓。瑜伽的体位法就是锻炼这根脊柱骨，使24节脊柱灵活畅通，有病医病，无病延年益寿。任督二脉左右各一寸半处有几十个重要穴位，所以经常以气去疏通三脉，能增强身体素质，在中脉上共有七个轮，它们是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮，均起于骨髓内。不同的轮控制人类不同的情绪和感觉，也是人体的不同腺体。

## 《完美女人系列》

### 编辑推荐

《完美女人书系:气血美容瑜伽》：顶尖健身瑜伽自学秘籍!每日30分钟，轻松变身窈窕俏佳人!美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐!把工作和生活的烦恼交出来，把心中的压抑与不安交出来，以愉悦和轻松的心情面对生活，瑜伽世界正是我们大家告别烦恼、重塑美丽、走向健康的理想之地。

## 《完美女人系列》

### 精彩短评

- 1、这本书看起来不难，质量不错。色泽清新。
- 2、自己买的，没有坚持练。
- 3、还没看，只是翻了翻
- 4、没觉得跟气血有么子关系
- 5、书的质量还不错比我想的好
- 6、很好，是彩页的，质量很好，就是内容不多
- 7、就是把瑜珈中的一些动作拿出来单独出一本书而已，不过书的质量不错
- 8、很精致，坚持联系应该很好，就是感觉讲解不足。
- 9、喜欢自己在家练习很实用
- 10、非常适合家居锻炼，也很经济实惠，有好用
- 11、动作要领、注意事项都讲解的很详细，现在每天都跟着练，希望能有效果。

## 《完美女人系列》

### 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)