

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

图书基本信息

书名：《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

13位ISBN编号：9787506039758

10位ISBN编号：7506039753

出版时间：2011-1

出版社：东方

作者：唐幼馨

页数：105

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

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

内容概要

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》内容简介：现代人生活节奏过快、工作压力大，在时间紧缩之下，文明病就接二连三地出现。我们都知道运动的好处，也知道生活质量还是不能不重视，可是却常常抱怨“没有时间”。于是学着如何“过生活”，还要“乐活”，就成为我们最重要的课题之一。在学习瑜伽和普拉提斯之后，TINA老师撷取两种运动的长处相融合，更进一步引申出瑜伽提斯，它是养生、是疗愈，也是运动。《一天十分钟养命瑜伽提斯》针对现代人的各种文明病，TINA老师设计了简单实用的瑜伽提斯动作，只要花短短的5到10分钟，就可以感受到瑜伽提斯的好处，让人舒缓身心、减少压力。

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》将告诉你瑜伽提斯的好处和由来，到底瑜伽提斯是如何演变而来的呢？另外TINA老师所教过的许多学生，都曾受过瑜伽提斯之惠，他们将分享自己学习瑜伽提斯的故事，告诉大家学习瑜伽提斯的好处。

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

作者简介

唐幼馨Tina，从小学习芭蕾舞、民族舞。大学读的也是心爱的舞蹈系，但是跳舞让她积累r严重的运动伤害，医生曾经警告：“如果再继续跳下去，就只能等着坐轮椅!”她只能在跳舞与不跳舞之间做出艰难的选择。

大学毕业后，唐幼馨来到了美国深造，进修“运动管理”专业，此间接触到了“普拉提斯”这项运动，引发了她极大的兴趣，甚至硕士论文也以此为题。而在此之前也曾学习瑜伽，在写作硕士论文过程中，她突发奇想，将瑜伽和普拉提斯结合在一起形成“瑜伽提斯”(Yogalates)——颂完美的运动。在把两种运动结合的过程中，她发现瑜伽提斯让她的身体有了不同的改变，甚至彻底修复了以前跳舞造成的运动伤害。

学历

美国德州圣道大学运动管理硕士 台北文化大学舞蹈系/台北国光艺校舞蹈科

经历

美国UIW运动管理硕士/中国台湾瑜伽提斯协会会长/AFAA美国有氧运动协会顾问/TRUE YOUNGA国际教练总监/唐幼馨瑜伽提斯教室主持人

现任

中国台湾瑜伽协会会长/文化大学系教师/AFAA美国有氧体适能协会顾问/True Yoga国际教练总监

著作

《唐幼馨公事公办提斯魔法宝典——深呼吸》《天天玩美瑜伽提斯》《一天十分钟 养命瑜伽提斯》《小朋友的瑜伽健康书》《唐幼馨瑜伽提斯DVD》

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

书籍目录

推荐序目录前言 神奇的瑜伽提斯Chapter 1 在办公室也可以瑜伽提斯 眼睛好干、好酸喔！怎么办？肩膀像是两块大石头！还没五十岁就有五十肩？注意！不打网球也会有网球肘！电脑过度使用，人手一个“鼠标手”！“腰”好酸，真的要折“寿”啦！久坐办公，坐出椎间盘问题！机器人背，硬到不能弯！坐骨神经痛不再是老人专利！长时间久站，站出两根大萝卜！再怎么瘦，却还是下半身浮肿.....Chapter 2 回家继续瑜伽提斯 想要红润好气色？先促进血液循环！加强代谢，打通任督二脉！改善妇女病，别忘排毒！内脏才是健康根本！动不动就拉肚子，千万不能忽视！“嗯嗯”不出来，肠胃出问题！松垮垮可不行，muscle也要健健美！阿嚏！阿嚏！过敏真要命！强化免疫力，才能百病不侵！医生医生~我头好痛！Chapter 2 回家继续瑜伽提斯 睡再多还是感到疲累不堪？辗转难眠时请这么做！成天紧张兮兮？这可不行！战胜忧郁的快乐处方 别当暴躁易怒的绿巨人 刺破压力气球！天天做！天天开心~一日之计在于晨，每日活力操！醒神、醒脑、精神好！全身硬邦邦？拉拉筋吧！

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

章节摘录

版权页：插图：

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

编辑推荐

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》：快来检测一下，你是不是也有这些问题：肩膀像是两块大石头！还没五十岁就有五十肩？电脑过度使用。人手一个“鼠标手”？机器人背，硬到不能弯？长时间久站，站出两根大萝卜？想要红润好气色？“嗯嗯”不出来，肠胃出问题？成天紧张兮兮？睡再多还是感到疲惫不堪？久坐办公，坐出椎间盘问题？再怎么瘦，却还是下半身浮肿？……唐幼馨老师根据专业训练和自身伤病调养经验，每天十分钟带您一起解决因工作忙碌产生的三十个恼人问题！别让血汗钱变成医药费！多位学员真实见证，每天十分钟瑜伽提斯，有效解决过劳文明病。

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

精彩短评

- 1、不错的一本养生书
- 2、前面的介绍太囉嗦.直接教學會更好.
- 3、要跟着老师学才会学得比较正确
- 4、对我们常常坐着上班的人很有帮助，对身体的各个关节也有很好的缓解作用。
- 5、原计划好好练瑜伽的，就是难以坚持。。。。
- 6、只要养成习惯，每天十分钟也很受益
- 7、养命瑜伽提斯 教得不错 但不经常做
- 8、作家笔下展现的,首先是整个法兰西社会的一个典型的窗口——小小的维里埃尔城的政治格局.贵族出生的德瑞那市长是复辟王朝在这里的最高代表,把维护复辟政权,防止资产阶级自由党人在政治上得势视为天职.贫民收容所所长瓦尔诺原是小市民,由于投靠天主教会的秘密组织圣会而获得现在的肥差,从而把自己同复辟政权拴在一起.副本堂神父玛斯隆是教会派来的间谍,一切人的言行皆在他的监视之下,在这王座与祭坛互相支撑的时代,是个炙手可热的人.这三个人构成的三头政治,反映了复辟势力在维里埃尔城独揽大权的局面.而他们的对立面,是为数甚重,拥有巨大经济实力的咄咄逼人的资产阶级自由党人.司汤达一方面向人们描述了保王党人的横行霸道,一方面又让人们得出这样的结论:握有经济实力的资产阶级,在政治上也定将是最后的胜者.《红与黑》成书于一八三零年七月革命以前,司汤达竟像是洞悉了历史运动的这一必然趋向.

《一天十分钟 养命瑜伽提斯》

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