

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽美人塑身计划》

13位ISBN编号：9787506447904

10位ISBN编号：7506447908

出版时间：2008-1

出版社：中国纺织

作者：王媛

页数：71

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)

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 内容概要

《瑜伽美人塑身计划:纤柔瑜伽》介绍了利用瑜伽强效塑造体形的方法，既有全身塑形的方法，又有部位塑形的攻略，让你想“塑”哪里就“塑”哪里。《瑜伽美人塑身计划:纤柔瑜伽》内容科学，针对性强，逻辑清楚，每个动作都配有著名瑜伽教练实拍的精美图片，美观实用，简单易学，是爱美、爱健康人士的理想选择。

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 作者简介

中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者

“全国十佳瑜伽明星教练”之一

“特殊贡献奖”获得者

被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”

从事瑜伽教学近8年；长期担任多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾、专栏作者及培训导师。

1998年获“全国一级健美教练”称号

2000年开始在中国北京、广州、上海、香港等地研习瑜伽并从事瑜伽教学工作

2003年在享誉世界的“中国瑜伽之母”张蕙兰老师教学体系下系统研习瑜伽

2004年开始多次游历印度温达文、瑞诗凯施、哈瑞多瓦、瓦拉纳西等古老瑜伽圣地，遍访名师精习瑜伽以及传统瑜伽文化

2004年获“全国十佳瑜伽明星教练”称号

2005年跟随南怀瑾老师的弟子王绍瑶老师修习禅学。同年在北京创办“天地心韵瑜伽中心”，致力于在中国的瑜伽文化传播事业

2006年经过多年在瑜伽领域的不懈努力，正式皈依印度最古老的、有5000年历史的梵天奉爱瑜伽传系，被授予梵文名字：奎师那·库玛瑞正式成为真正进入印度瑜伽传系中的女瑜伽师

2007年参与策划印度瑜伽经典著作《博伽梵歌》在中国的出版发行

2008年推出首套个人作品“天地心韵瑜美人系列”图书多年来，王媛老师一直专心致力于瑜伽灵性文化的传播工作，希望以自己的实践和所学为中国培养从身、心到灵性自我，真正内外兼修的瑜伽师及瑜伽教学人才。

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 书籍目录

达人推荐致读者Part 1 享“瘦”丰义新主张——瑜伽塑身感悟瑜伽塑身新理念完美塑身魔法棒——瑜伽工具练习塑身瑜伽的九项注意认识身体各部位Part 2 部位塑身美腰 甩掉赘肉肉，找回小蛮腰 锻炼腰肌减少脂肪 奎师那变形式美腰 侧腰脂肪其实不难对付 塑造腰形活化腰椎 风吹树式美腰 左转、右转，“腰”窈女孩就是我 消除脂肪减少橘皮组织 站立转动式纤腹 抢救“水牛肚”，不做“小腹婆” 收缩上腹消除赘肉 全骆驼式纤腹 再坚持！低腰仔裤能穿啦！ 紧实下腹勾勒线条1 上抬腿式纤腹 肥肥小肚变紧绷肌肉 紧实下腹勾勒线条2 下半身摇动式美背 打造性感的背部曲线 雕琢上背线条1 跪式背部舒展美背 当美背佳人，穿露背晚装 雕琢上背线条2 加强侧伸展式美背 打造两条性感紧实的竖棘肌 美化下背曲线 新月式翘臀 下一个翘臀MM就是你 提升臀线改善臀部下垂 踮脚翘臀式翘臀 PP浑圆挺翘，让他爱不释手 浑圆紧俏雕塑臀形 单腿舞式塑腿 让你穿上迷你裙 紧实大腿漂亮塑形1 腿部舒展塑腿 修掉粗大腿，做回小可人 紧实大腿漂亮塑形2 下盘莲花变形式塑腿 纤腿公主换我做 伸展肌肉美化小腿1 V字式塑腿 努力成为美腿一族 伸展肌肉美化小腿2 顶峰变形式美肩 秀出美人肩，重塑吊带美人 挤压肩肌消耗脂肪 肩部延展美肩 让你拥有流畅自然的完美肩膀 活化肩颈美化肩形 祈祷式美胸 让咪咪秀出你的性感 增大胸围美化胸形 牛面式变形美胸 勾勒美丽动人的胸部线条 消除副乳 榻式美胸 打造性感的深V曲线 强健胸肌 坐角式变形美臂 跟无袖靓服说Hello 消脂紧肤瘦小臂 美臂伸展一式美臂 去除肥油蹄膀手 消除赘肉美化大臂1 美臂伸展二式美臂 两袖清风不是梦 消除赘肉美化大臂2 美臂伸展三式美颈 天鹅美人我来当 拉伸颈部肌肉促进血液循环 单臂颈部舒展美颈 打造美颈靓女 改善气色活化颈椎 颈部画圆式美颈 拥有迷人的美颈 加快脂肪燃烧 乌龟式瘦脸 “大饼脸”变身“瓜子脸” 改善浮肿放松肌肉 铲斗式瘦脸 轻轻松松做瘦脸美人 加快新陈代谢消除多余脂肪 叩首式瘦脸 重塑紧致美人脸 疏通循环系统紧实面部肌肤 花环式Part 3 全身塑形做苗条女人做时尚女人做优雅女人附 享受瑜伽美丽相随——认识我们身边的瑜伽达人

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 章节摘录

插图：&lt;imgsrc=http://g-ec4.images-amazon.com/images/G/28/cn-legacy/c/c705498.jpg>

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 编辑推荐

《瑜伽美人塑身计划:纤柔瑜伽(附盘)》编辑推荐：中国最美的瑜伽师王媛。携手著名时尚摄影师，杨志杰。联袂打造？倾力推出《瑜伽美人塑身计划：纤柔瑜伽》。顶级瑜伽教练的倾心指导，让你在健康之余快乐塑身！精选29个经典瑜伽体式，针对身体的肥胖部位，快速塑形！3个短期高效的金牌塑身套路，活化细胞，让你彻底瘦下来！简单、安全、无需居然运动，初学者在家即可完成！“天地心韵瑜美人”的编创出版工作终于接近尾声，在半年多的合作中，王媛和她的“慢”团队经常让我们爱不释手又忍无可忍：她们津津有味地吃素，慢条斯理地解答编辑的问题，降温时准会提醒你喝姜茶，谈起印度眼睛就发亮，在喧闹的片场安静地打坐，为穿好一件印度纱丽能慢慢研究一小时；讨论提纲时我们着急上火她们悠哉游哉却又贴心地为你沏上一杯茶；对待所有的事情都慢半拍而又一丝不苟：体质、体能和体型都比同龄人好很多。半年里，我最喜欢跟王媛学做拜日式，更喜欢听她讲解“拜日式，讲究向天拜，向地拜，讲究心底里真正的虔诚和谦卑，现代人的心都太骄傲而自恋，拜日式让我们。”天佑王媛，给了她非常强势的美艳外形，以及作为一个优秀瑜伽导师所需要的灵性和秉赋；但深层接触后，你会发现这个有着天后气质的女孩其实感性、本真，无论为人还是做事都有着令人感动的谦卑和坚执。祝福王媛，感谢王媛和她的“慢”团队，为我们的合作举杯！

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 精彩短评

- 1、简单易学，印刷精致
- 2、如果可以，我真的很希望能够坚持下来，还是很适合初学者锻炼的一本书！
- 3、通俗易懂的一本书，之前有学过，所以这些动作对于初学者来说还可以~
- 4、很喜欢，让自己爱上瑜伽！
- 5、这本书很不错哦，里面的瑜伽每个动作都简单明了，只是自己的身体太僵硬了，还要继续努力。
- 6、她的书不错,动作做的很好喜欢愈加的朋友可以看看她的书
- 7、好，印刷精美
- 8、慢慢研究瑜伽。不会很难
- 9、这本书配的光盘讲解的很详细，书上的动作也简单易学，很不错，很实用的一本书。
- 10、这个里面有针对身体各个部位的锻炼方式，很适用
- 11、很好的瑜伽书，质量很好，同容也很好。
- 12、这本书在瑜伽教学中还是很不错的，值得推荐，碟子也很好
- 13、感觉书还可以，动作挺简单易学的！到货速度也很快，不错！
- 14、内容简单易学，划算
- 15、很美的瑜伽，如果有空时跟着书中的动作练习一两个动作，真是很舒服，当然难的动作要慢慢来才行!
- 16、很喜欢王媛，买了这一整套书来看，边看边练。
- 17、喜欢，想坚持学
- 18、书大致翻阅了一下，动作都有分解图，挺全的。光碟也能播放，老师很漂亮，跟着光碟一起就像在瑜伽馆瑜伽馆练习瑜伽瑜伽一般，感觉很好。
- 19、动作难度不大，图片和光盘内容都很清晰，推荐购买~~
- 20、个人感觉还不错，不过瑜伽贵在坚持。具体有没有用还要看自己是否坚持。
- 21、光盘我没有看。还是不错的，只是很多动作做不了。
- 22、一直想买本瑜伽书，终于这次买了，幸运的是买的三本里面赠送的光盘上和下都有了，还没来得及看，应该会很有帮助吧。
- 23、很简单易行的,很全面,每天睡前练十分钟,期待效果~光盘里的内容是师傅和同学现场练习的整体连续动作,和书上的内容不一样,虽然只有50分钟,但对瑜伽有了更好的体会.
- 24、拿到书后迫不及待的翻看起来，比之前的那本减压瑜伽要称心很多。
- 25、说的明白，图很清楚，很喜欢
- 26、比较适合在家自学哦，不是太难！
- 27、内容很实用，刚买到家就有练习，难易程度也还不错。推荐给喜欢瑜伽的朋友。
- 28、觉得还可以，但是我想要那种针对性比较强的那种。
- 29、很好！！动作也不会太难，练完以后人感觉很舒服。
- 30、图文并茂，质量很好，我喜欢。
- 31、书还不错，图片简单易懂，只是光盘与书的内容有些不符
- 32、感觉吧是有那么一点点瘦的感觉希望能够继续瘦下去，享受瘦的美好
- 33、这是我一起买的书里看得最多的一本，姿势简单，易学，很好的一本书。
- 34、这本书适合初学者 动作都很简单 还有光盘呢
- 35、适合在家练习
- 36、很好的瑜伽书，看着画面就愿意练习，希望自己坚持下去，光盘很顺畅，就是不能下载到自己的电脑上
- 37、书看着不错，全身上下都有小妙招瘦身，非常给力。
- 38、大概翻了一下内容，配有图片很好学。
- 39、爱美的MM值得拥有，光碟很好用。
- 40、方法和动作都挺好的。我买了瑜伽垫也在练了！唯一的不足是，光盘时VCD在电脑上用不了！可惜了
- 41、画面精美，很适合初学者哦

## 《瑜伽美人塑身计划》

- 42、还没有真正开始学习。但是感觉 还是喜欢的
- 43、简单看了下，觉得还好。适合初学者吧
- 44、这本书很形象，里面的图案都很清楚，我很喜欢。
- 45、这本书对塑身还是有一定的帮助的，而且对健康也挺有好处的，值得一读
- 46、图片很清晰，还有配套的光盘，很实用。
- 47、VCD的内容跟书本上的不完全一样~不过还是很详细！
- 48、都是一些比较容易的动作，适合初学者。
- 49、书好看，简单易学，但碟片质量太差了，模糊不清，懒的换了
- 50、正在学习中，练瑜伽对一个人气质的提升真的很有帮助。
- 51、本来想买瑜伽减肥的，后来看了这本觉得更好就买了。希望有效
- 52、很好看 真心不错 但是就是里面怎么不是全部都是王媛老师呢
- 53、但是书中示范的人好难看喔！我还没练，不知道里面示范的动作有没有效果~
- 54、首先，书的质量很好。然后它的内容量也很大。很实用。每天晚上散步的时候我会听着mp3学习。
- 55、简单易学，很好，还有图释
- 56、整天坐着，肚子和腰都长一起了。希望练习了有用。
- 57、瑜伽美人塑身计划
- 58、书里面讲解瑜伽的动作很细致，蛮不错额！
- 59、有文字、有插图，还有CD，讲解很全面，容易理解，内容也很丰富。对于初学者和喜欢瑜伽的人，够用的了。
- 60、好赞的一本书啊。。。光碟也很流畅。。。总之喜欢极了。。。还有，速度超赞的。。
- 61、开始练习了，部分动作做不到位，还需一段时间。
- 62、喜欢王媛老师 它的每一本书都收藏
- 63、很好喜欢女性必备
- 64、物美价廉 在家自己练 很好
- 65、不错，喜欢里面的图片
- 66、不错。在家慢慢看！！
- 67、书很好，准备慢慢翻看，内容详细。
- 68、动作分析详细，也很实用，还有光盘，真心不错&hellip;&hellip;
- 69、在商场看到这本书，感觉很好。因为里面配有彩图、DVD还有书中还指出练习瑜伽时需要注意的地方，很实用，但因为赶时间没买到。回来就\*\*当网买了。很便宜，也很实用。但是美中不足的是DVD里并没有教授全书里的动作，只是常用的一些。每天坚持花上点时间练练瑜伽，确实看出其中的效果了，最起码不会因为白天工作腰酸背疼了，因为瑜伽能很好地活动筋骨腰背等。
- 70、包装：很好，书没有受损内容：适合我这样的初学者，有光盘更直观的学习~~
- 71、书本印刷质量很好，附带光盘。动作介绍很详细。
- 72、很实用，简单易懂，想学的话需要坚持
- 73、盘看了2次。。。书通读，在读首页时，有些教练对瑜伽的感悟和理解，非常喜欢。。。甚至开始收集瑜伽的理论书籍。。。我觉得他是一本“洗礼心灵”的书和运动。。。
- 74、很好 也很实用的一本书
- 75、书质量很好，就是附送的VCD不能看，有些遗憾
- 76、书本很好，质量不错，彩图清晰，加上光盘，只要每天跟着光盘做瑜伽，每天坚持一小时，塑型没问题
- 77、彩页纸，真人示范，还有VCD，买来闲暇时间练练，适合初学者。
- 78、不错，针对性很强，简单易学
- 79、帮朋友买的，她很喜欢瑜伽这类的书哦。
- 80、公平的说一句，很不错哦，就算是没有学过的，也能跟着做的，简单有效又便宜
- 81、书的质量很好，而且内容页非常好，适合爱美的女生或女士用！赞！！
- 82、书的质量不错，内容也简单，适合初学者。
- 83、以前学过一点初级的瑜伽，但照书上的学动作还是有一定的难度。但是，跟着光盘上的一整套学

## 《瑜伽美人塑身计划》

下来，就觉得轻松不少，感觉瑜伽老师编排的这一套纤柔瑜伽很不错。

84、简单实现塑形，不知道效果显著吗，我会坚持的。

85、非常适合懒懒的人，在家里面就可以轻松联系的，贵在坚持，书的印刷也很好

86、碟里面的内容比较简单，适合入门级，节奏也很慢。大约40多分钟，坐下来会出一身汗，简单易操作

87、练练瑜伽，休养身心

88、很好，一步到位的学习

89、书的内容很实用，适合初学者学习

90、很好的一本瑜伽书，里面关于瘦身的瑜伽动作还挺好的，空闲的时候练练也不错。不错的书！

91、有图有说明，还有碟片，可以在家自己练，

92、书的质量很好全彩版讲解也很详细而且每个动作都配有图是瑜伽爱好者值得购买的一本书

93、因为喜欢王元老师的体式图 所以选择买书 刚收到书 还没有正式开始看 应该不错的

94、我挺喜欢的，看着也还算简单

95、是一本非常好的瑜伽书、很适合在家练习

96、看了本书的介绍，很喜欢

97、很有用哦。对着练有瘦下来诶！

98、每个动作配备图形和文字，很好理解。赞！

99、非常好的书，图片精美，易学易做，还有DVD，就是买了三本王媛的书DVD怎么不是和书中内容一致的呢？而且有两张碟子是一样的，小遗憾。

100、塑形，打造完美体形就靠本书了！

101、纸质精美 还附有光盘 挺好 希望可以有所收获

# 《瑜伽美人塑身计划》

## 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)