

# 《瑜伽慢生活》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽慢生活》

13位ISBN编号：9787506486675

10位ISBN编号：7506486679

出版时间：2012-8

出版社：中国纺织出版社

作者：灵智清水

页数：126

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)

# 《瑜伽慢生活》

## 前言

# 《瑜伽慢生活》

## 内容概要

《瑜伽慢生活》内容简介：“慢生活”的概念这两年和“乐活”、“环保”同样流行，而瑜伽修习、瑜伽哲学以及瑜伽文化中的一些观念，也与慢生活的内涵“不谋而合”，《瑜伽慢生活》以瑜伽的理念，让现代女性把散乱的精神集中并使之平静下来，着眼于身心融合上的身体强健，在此基础上，提供给读者最关心的健康、美容、美体、修养、两性等问题的“瑜伽解决方案”。

# 《瑜伽慢生活》

## 作者简介

## 书籍目录

### 第一章：你不可不知的瑜伽秘密

Basics about Yoga

#### 一、瑜伽是什么？

瑜伽的起源

瑜伽流派——你钟爱哪支？

#### 二、为什么瑜伽教练容颜俏

全方位排毒美肤的功臣

疏通经络，将营养输送到皮肤表层

瑜伽呼吸法——打造李英爱一样的氧气美女

#### 三、惹火身材修炼术

想要瘦，管住嘴巴

瑜伽排毒，体重不反弹

#### 四、脱俗气质的培养秘诀

矫正形体，姿态优雅好气质

对话灵魂，从瑜伽冥想参透气质的真谛

冥想的准备

以下冥想可三选一进行练习

#### 五、让美丽远离伤害

选对服装等于选对心情

场所决定心境

让工具助你一臂之力

练习时间上的讲究

清空肠胃，没有负担地去练习

身体要及时补水

洗澡的讲究

瑜伽休息术简直是享受

### 第二章：瑜伽，光耀女性的生命与容颜

Yoga：Lightening a Female Life and Beauty

#### 一、破解熙姐面色红润的秘密

修炼平和心态

学会“控制”和“收摄”

适当运动，造血美颜

瑜伽主张——初级拜日式

瑜伽主张——犁式

#### 二、女王体式让肤色更白皙

排出毒素才会白

读懂食物中的“白皙密码”

牛奶是美白“全面手”

瑜伽主张——肩倒立

#### 三、“最有吸引力的人”，拥有不老容颜

没事多做“鬼脸瑜伽”

瑜伽教练们让皱纹迟到的三个秘密

奶奶留下的抗皱秘方

瑜伽主张——顶礼式

#### 四、清心平衡，拥有纯净的肌肤

从皮肤科医生那儿偷学的居家护理妙招

土耳其民间祛痘面膜

平和的心态也是战痘功臣

瑜伽主张——单腿平衡

五、抗拒水肿，清晨醒来的第一眼就美丽

一杯冬瓜茶，瘦上一大圈

冷热水交替法，拥有明星般的上镜小脸

穴位按摩，老中医告诉我的瘦脸秘方

瑜伽主张——花环式

第三章：控制欲望，打造优雅曼妙身姿

Desires Controlling for an Elegant Body

一、培养优雅，练就超模般的挺拔身姿

双肩舒展自然下垂的时刻，你最美

把旗袍的精髓穿出来

走出优雅来

瑜伽主张——树式

二、锻造柔软、性感小蛮腰

腹式呼吸 + 空踢腿，瘦腰有奇功

揉揉就变瘦

塑型内衣是小蛮腰的杀手

瑜伽主张——腰躯转动式

瑜伽主张——船式

三、瑜伽美胸术，让你能Hold住

生闷气是乳房健康的“头号杀手”

会吃让你能够“Hold”住044“咪咪”诱惑的秘密

瑜伽主张——坐山式

四、美背翘臀——不着一字，尽得风流

美背之战

打造性感诱人的紧实美臀

瑜伽主张——猫式

瑜伽主张——虎式

五、肩臂线条如芭蕾舞演员般流畅优美

30分钟护理出一双玉臂

香肩美人赛汤唯

瑜伽攻略——牛面式

瑜伽攻略——摩天式

六、明星玉腿保养术

像呵护手部那样呵护腿

林志玲玉腿“修炼术”

瑜伽主张——蹲式

瑜伽主张——膝部练习

第四章：启发灵性，让女人从头到脚都美丽

Beauty Care from Head to Toe

一、瑜伽瘦脸术——收摄感官，告别婴儿肥

喝水也最瘦脸的方法哦

小动作消除“大饼脸”

细节瘦脸魔法

瑜伽主张——瘦脸魔法

二、秀发飞扬，体会柔软谦卑的力量

纯天然的护发素

小梳子，大学问

有个好发色，才会有好肤色

瑜伽主张——兔式

三、秋水般眼神，源自内心的纯净无邪

会保养，双眼亮如寒星

小心！那些“护眼”雷区

练瑜伽也治黑眼圈

瑜伽主张——叩首式

四、无限风情，尽在一“颈”之中

能滋养出美颈的“回春水”

土瓜根粉让颈部白润紧致

用勺子，去提亮颈部肤色

瑜伽主张——鱼式

五、纤纤玉手，体会完美平衡

别让细节毁了如玉双手

洗手也要百般挑剔

史上最败家的护手方法

瑜伽主张——美人吹箫

六、足下生辉，做感官的主人

“如玉之润，如缎之柔”的美足

美足同时也是香香足

瑜伽主张——蛙式

第五章：开启生命能量，远离女人病

Activating Life Energy and Away from Women Diseases

一、缓解内分泌失调，如莲花般静谧纯美

黄豆疼爱女人无以复加

拒绝“藏毒”快餐

男靠吃，女靠睡

瑜伽主张——鸽子式

二、绝佳的排毒保养术

魔芋——扫除宿便的“铁扫帚”

青青嘉蔬色——马齿苋

猕猴桃不漂亮，但吃了却让你漂亮

瑜伽主张——抱膝压腹式

瑜伽主张——鸭行式

三、加强微循环，不做“美女蛇”

当归生姜炖羊肉，全年红润气色好

阳虚的人需要常捏捏

泡脚也能缓解女人虚冷

瑜伽主张——加强侧伸展式

瑜伽主张——轮式

四、告别痛经，梵天特赐予女人的恩典

好好伺候挑剔的“大姨妈”

远离焦虑，不做无理取闹的小公主

桃花白芷酒，人面桃花相映红

瑜伽主张——束角式

五、告别失眠，学会“放下”

小米粥配老醋花生，清清淡淡助好眠098“杉木精油”，适合你的才是最好的

瑜伽放松功让我一夜好眠

瑜伽主张——敬礼式

瑜伽主张——动物放松功

六、快乐地去穿高跟鞋

隐形鞋垫是高跟鞋的“好伴侣”

时常给双脚放个假

瑜伽主张——战士二式

第六章：激发潜在能量，身心因“爱”合一

Activating the Potential Energy

一、最简单的卵巢保养术

经常给自己做卵巢检查

多吃蔬菜，把疾病吃回去

瑜伽主张——蝴蝶功

二、激发性能量的神奇体式

游泳助“性”哦

喝果汁可以让二人世界更甜蜜

可以找专业的导师去学习“性爱瑜伽”

瑜伽主张——眼镜蛇式

三、会滋阴的女人才会琴瑟和谐

带黏液的东西最滋阴

鱼冻是滋阴养颜的王牌菜

学会“储存”真阴

瑜伽主张——鸽王式

四、补肾，可不只是男人的事

黑色食物都是补肾的“英雄”

冬季补肾的大好时光

练瑜伽可以补肾哦

瑜伽主张——扭脊式

五、柔韧让约会完美上演

“约会”前夜的密集护理

里里外外都滋润

约会中的紧急护理法

瑜伽主张——面朝上背部伸展式

附录一：

Appendix I

瑜美人私享精油大公开

附录二：

Appendix II

七天瑜伽食谱大放送

推荐语



## 《瑜伽慢生活》

### 编辑推荐

《瑜伽慢生活》将着重介绍瑜伽的修持方法，瑜伽的修持方法能让女性把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼与身体强健，然后要求身心融合一。

## 《瑜伽慢生活》

### 精彩短评

- 1、还可以吧 就是写写瑜伽 不过介绍的蛮全面的 初学者可以购买
- 2、感觉内容东拼西凑
- 3、很适合瑜伽修炼者。
- 4、悠闲的时候看看还是很好地哦
- 5、这位作者修习瑜伽似乎进入了某种境界，值得学习
- 6、一共买了3本瑜伽书，喜欢其中的两本，这一本和《简瑜伽》，两本书风格不同，但都耐看，《简瑜伽》实在，简单易行，而这一本语言隽秀，图片清新，看着是一种享受，好似身临芙蓉烟水。

# 《瑜伽慢生活》

## 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)