

《瑜伽美人》

图书基本信息

书名：《瑜伽美人》

13位ISBN编号：9787501951017

10位ISBN编号：7501951012

出版时间：2005-9

出版社：中国轻工业出版社

作者：科雯

页数：107

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

《瑜伽美人》

内容概要

“生命在于运动”，常常听朋友们说起这句话，可是，在你的生活中，你是否经常运动了呢？也许你会说，我工作太忙，我事务太多等等，其实，不是你工作太忙也不是事务太多，只是你静不下心来，不能全身心地放松自己。人的一生当中，美丽的风景就在你身边，何不放慢脚步，走出那繁忙与喧嚣，用运动去感受生命的快乐。

运动的方式可以说是五花八门，而且更多的时候，大多数的运动带给我们的是一种健康的体魄，却带不给我们美丽而又迷人的曲线，如果你想同时拥有健康与美丽，那就选择瑜伽这种运动方式，它会带给你不一样的惊喜！

“瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，一种平和身心的锻炼，更多的是体现个人对生活的态度，通过这种运动，在锻炼身心的同时让精神得到提升，从而让你从内到外透出一种迷人的气质”。这是现任科雯瑜伽会馆的资深教练科雯老师对瑜伽的解释。

我是通过台里的一位老同志结识科雯的。第一次看她们训练的套路时，感觉很新鲜，很美，很女性，动作轻缓自如，犹如仙女般的优美。有让我眼前一亮的感觉。科雯女士的语言轻柔、语气很特别，容易打动观众的心，我们从2002年底开始合作，在CCTV5体育频道“闻鸡起舞”播放科雯，瑜伽教学已有三年了，在这三年中，经常接到观众朋友的电话和信件，咨询有关科雯，瑜伽的情况。通过这三年的合作，电视台对她们的要求越来越高，从语言的诗情画意，再到动作的编排精雕细刻，旨在贴近群众健身，动作上以人为本。我把她称为“中国式的特色瑜伽”。科雯女士有一个很好的团队，她们做事严谨、认真、负责，对瑜伽的执着，对事业的追求，是我们“闻鸡起舞”栏目学习的榜样。

看着电视上那扭成麻花状的瑜伽教练，你也许会想自己是否能做出这种高难度动作？其实，瑜伽远没有你想像中那么困难，只要你肯投入，就能发现瑜伽正在逐渐地改变你的身心，让你变成一个更能享受生活快乐的人！

《瑜伽美人》

作者简介

科雯女士是国内著名健身指导员、国际瑜伽研究院理事。通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾、传统医学养生融合。探索出成熟女性如何摆脱都市生活的压力，拥有美丽，健康的生理密码；并且迅速在国内女性健身领域浮出水面，为成熟女性的健康与美丽开创了一片新天地

《瑜伽美人》

书籍目录

Part 1 共同步入瑜伽世界 探索瑜伽的奥秘 练习瑜伽的5大好处 瑜伽美入学瑜伽 感受瑜伽的冥想世界 练习瑜伽需要哪些辅助用品 练习瑜伽前的暖身式 瑜伽练习后怎样进行放松和休息 学瑜伽最想知道的6大疑问Part 2 美丽瑜伽 美颜 丰胸 瘦腰 瘦小腹 美臀 美手臂 美肩颈 瘦大腿 瘦小腿 修长身材Part 3 健康瑜伽 腰酸背痛 头痛 生理痛 肠胃不适 压力大 失眠 感冒 疲劳 手脚冰冷 性敏感度低 卵巢保养Part 4 日常生活中的瑜伽 清晨起床的瑜伽 办公室坐坐族的瑜伽 失眠族的瑜伽Part 5 瑜伽饮食面面观 瑜伽的饮食精神(断食?素食?自然食?) 瑜伽的特殊饮食观(悦性、变性、惰性食物) 不同体质需要不同能量(印度瑜伽养生饮食法) 14则净化排毒的瑜伽饮食法 关于瑜伽饮食, 医师怎么说? 14道纯净体质的瑜伽食谱Part 6 聪明选择瑜伽班 聪明选择瑜伽班的5大秘诀 怎样选择适合你的瑜伽教练 知名瑜伽会馆的教学特色 瑜伽课程初体验

《瑜伽美人》

精彩短评

- 1、这本书的质量很好，画面很清晰，就是光盘里的内容和书本里的内容联系不大。总体来说还是很好的
- 2、书很不错！闲暇时间练练，很好！很适合比较忙的上班一族！
- 3、蛮不错的一本书，已经推荐几位朋友购买了
- 4、跟着练了一段时间,就偷懒了,还是不错的书,图片很漂亮
- 5、疲劳时照着书上练一下，精神好很多！我要坚持练瑜伽，相信会越来越漂亮！
- 6、本来挺期待的...可是看来不适合我...
- 7、看到几个朋友都买了，所以也忍不住买来学习学习，，，
- 8、作者写的比较详细，让我这个初学者在家也能自己练习啦。
- 9、很喜欢科雯老师的讲说，感觉很舒服！
- 10、书很精美,VCD也行
- 11、难度适中，就是光盘糊了点。
- 12、在新知看到这本书的时候就买了,非常喜欢
- 13、书的内容挺好的，就是光盘卡呀，怎么办呀，可不可以给我退还一张好的呢
- 14、拿到该书，画面精美，图片清晰，简单易学。我是初学者，一下子学不过来，慢慢学。不知道是不是学会以后，每天所有的项目都要排练么，这个老师没写啊。
- 15、还不错，内容OK，书本质量也OK
- 16、只是看了一下，感觉按着书上的练应该不难。书的质量不错！
- 17、书拿到了，感觉很不错，就是确认晚了，不好意思。第一次买，开了邮箱才知道要确认
- 18、科雯老师的这一套书跟光盘都不错。
- 19、书本看起来很舒服，里面的动作分解也详细！VCD画面音质相对清晰，是一套可以长期自己练习的瑜伽好书来的
- 20、光盘教学内容不推荐。
- 21、不错的书
- 22、书很好，分类的体式介绍的很详尽；碟中的画面好美，跟着练习是一种享受哦！赞！
- 23、想减肥来着，有点效果
- 24、早就期待著開始練習瑜珈,但一直沒開始,買到這本書看不釋手,講解清楚,內容豐富,圖片清晰,動作也不會太難跟著練了以後感覺心情舒暢,挺喜歡的...
- 25、书和VCD片中的内容不一样，本人认为如果书和碟片的内容能一致的话，会使读者更好的理解和操作。买了很多关于瑜伽的教材，感觉还是《蕙兰瑜伽》(初、中级)最好。
- 26、这书的质量和内容都挺好,就是配送的光盘是坏的!断断续续地读盘,难看死了,真怕把我的光驱搞坏了.都不知道当当网是怎么做生意的!我已经向当当网发了邮件反映意见,希望当当网能给我一个合理的解释,并强烈要求当当网为我更换一张好的光盘!
- 27、书不错，附赠的VCD更不错！
- 28、书的质量不错，VCD的质量不太好
- 29、同事惦记这本书好久了，她说很好的一本书。看来，我得考虑给我女朋友买一本啦`
- 30、印刷不错，很清晰。只是为什么我索要了发票却没有给我呢？

《瑜伽美人》

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