

《纤体瘦身瑜伽》

图书基本信息

书名：《纤体瘦身瑜伽》

13位ISBN编号：9787535761323

10位ISBN编号：7535761321

出版时间：2010-4

出版社：湖南科技

作者：郭健

页数：117

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

《纤体瘦身瑜伽》

前言

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事。就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间。瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求.....疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变.....疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生.....总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界.通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具.把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融八到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

《纤体瘦身瑜伽》

内容概要

《纤体瘦身瑜伽》内容简介：纤体瘦身瑜伽是时下最健康有效的塑身、健身方法，对因姿势不正确导致的脂肪分布不均，因新陈代谢导致的脂肪堆积，因年龄增长而造成的身材走样等都有非常明显的功效。

瑜伽是讲究全身协调的运动，通过均衡的呼吸和瑜伽体位法，疏通人体经络，促进血液循环，加快体内新陈代谢，使多余的脂肪和水分及时有效地排出体外，达到瘦身的目的。

让我们选择最科学、最直接有效的瘦身方式，从头到脚、从前到后，塑造任何不完美的部位。好好来享“瘦”一下吧，做个时尚健康的瘦美人儿。

《纤体瘦身瑜伽》

作者简介

郭健，郭健瑜伽创办人，全国全联美瑜伽专业委员会主任，中国SPA协会名誉会长，首届中国瑜伽节主席。

郭健，20世纪70年代毕业于广州第一军医大学，从事过临床眼科、医学整形美容、保健品研发事业。20世纪90年代开始传承世界瑜伽文化遗产，成为中国瑜伽行业著名领军人物。近年来将瑜伽文化的传播和推广与生命关怀教育相结合，并将此作为毕生的使命。

《纤体瘦身瑜伽》

书籍目录

PART 1 瑜伽让你轻松瘦身 纤体瘦身的必要性 瑜伽纤体瘦身的原理 充满生机的瑜伽呼吸 练习前的热身运动
PART 2 美臂瑜伽10式 手臂伸展式 前伸展式 压肩式 前伸展扭转式 斜版支架式 鹭变化式 牛面式 鸽子式 拉肩式 瑜伽身印式
PART 3 美胸瑜伽6式 扩胸式 骆驼式 两手对压式 鱼式 高跟鞋式 蛇伸展式
PART 4 美腰收腹瑜伽14式 风吹树式 屈膝转体式 脊柱扭动式 拉腿扭转式 下半身转动式 美人鱼式 船式 上升抬腿式 侧角伸展变化式 直角转动式 推展式 金刚坐腰侧弯式 上起坐式 蹬自行车式
PART 5 美臀瑜伽7式 虎式 猫式变形 游泳式 壮美式 弓形 斜式 蛇伸展变化式
PART 6 美腿瑜伽17式 双角式变形 鹭鸟式 侧角伸展转动式 树式 战士二式 腿伸展平衡式 神猴式 侧抬腿式 斜抬腿式 战士一式 站立脊柱伸展式 坐角式 鹭鹭式 T字平衡组合 站立拉腿式 门闩式 半英雄前曲伸展式

《纤体瘦身瑜伽》

章节摘录

插图：PART 1 瑜伽让你轻松瘦身纤体瘦身的必要性随着现代人的生活水平提高，吃得越来越好，营养过剩，再加上环境污染、缺乏运动等诸多因素，越来越多的人面临肥胖问题，肥胖不仅影响外形美观，更可怕的是，还会给健康的身体带来各种各样的隐患。就这样，“减肥、排毒、养颜”，成了女人关心的话题，只有及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持内循环的清洁，才能保持健康青春的身材和皮肤。传统的减肥方法主要是药物减肥，大部分药物要么催吐，要么催泻，破坏了人体的自然代谢平衡，很轻易伤及身体，但是很多爱美的朋友明知会伤害身体，也还是默默地承受减肥排毒之苦，因为自己找不到更好的办法而宁愿受肠胃之苦。其实，运动才是健康绿色的减肥方法，而瑜伽就是最健康的运动减肥方法之一。纤体瘦身瑜伽可帮助你摆脱肥胖带来的痛苦。瑜伽有成百上千种姿势，可以使身体的各个部位得到舒展，促进新陈代谢，改善脑细胞的活动，使其对各个脏器进行有效的支配，有针消除脂肪，重新塑造健康、曼妙的身材。

《纤体瘦身瑜伽》

编辑推荐

《纤体瘦身瑜伽》：最健康有效的塑身、健身方法、好好来享“瘦”一下吧。中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐。随书附赠超大容量光碟，真如示范如亲临高级瑜伽会所。如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。——郭健

《纤体瘦身瑜伽》

精彩短评

- 1、书本身的内容不错，但是随书附送的DVD光盘质量就比较差了。光盘播放很卡，想拷到电脑里看，却提示错误，拿修复软件来读取光盘都没用。后来客服给换了一次货，可是这次光盘根本没法读取。然后客服第二次换了货给我，可惜，这次光盘放进电脑里无法播放，查看光盘属性是有内容的，2G多。但是用电脑打开光盘却发现文件夹里都是空的。折腾了两次换货都是这样，只好申请退货了。无奈啊~~
- 2、郭健这套书是不错 特别配着后面的碟
但是我买的这本碟有严重损伤 播放时就一直卡 郁闷成内伤了
- 3、还好吧，因为体式都差不多，白买了
- 4、看了一下，也试做了一下。对于我这个初学者觉得还满实用的。动作不多，整个流程速度也比较适中。里面没有什么花哨的东西，感觉老师很专业，整体感觉不错。
- 5、刚收到，还未看，书挺新的，儿子直接拿上楼了，晚上下班了再看
- 6、思想精华！
- 7、练习瑜伽的好帮手
- 8、这本书的质量很好，
- 9、里面内容，易懂，细心。很容易上手
- 10、质量很好的一本书，其实是为产后修复买的，看完很受用！
- 11、还没练习长久，等待出效果，视频很好
- 12、在瑜伽馆动作都练过，很基本的一本书，值得拥有。
- 13、书还不错，挺详细了，但是寄来的光碟有问题，卡碟放不了，换了一次只寄来书没有碟，后来退货了，希望下次发货还是仔细点
- 14、很喜欢这本书！还想把郭健老师的系列丛书都买全了！
- 15、赞！！！！！！就是对初学者有点难
- 16、DVD的内容跟书的是一样的顺序！看了很有感觉！
- 17、书中表演老师是我的瑜伽启蒙老师，在学习的过程中老记不住动作，所以就买了它的一系列的书，可以说对于瑜伽入门都来说，这是一本非常实用的书，引导词简洁明了，是很多瑜伽入门书比不上的。
- 18、纤体瘦身，动作简单，还不错
- 19、有
- 20、书的质量和印刷还不错，但是，光碟的质量太差，无法完整播放，建议，慎重
- 21、如果能坚持，是不错的
- 22、书看了一下，很好，很详细，但光盘还没看。
- 23、不错，挺好的。但怎么没有给我配光盘呀！
- 24、很好的一本书，很适合想美体的初学者。一起买的三本书，可这本书所配光盘居然放不出来。遗憾。

《纤体瘦身瑜伽》

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