

# 《阳光美人》

## 图书基本信息

书名：《阳光美人》

13位ISBN编号：9787530443545

10位ISBN编号：7530443542

出版时间：2009-11

出版社：北京科技

作者：陈昭元

页数：139

译者：金善姬

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《阳光美人》

## 内容概要

阳光美人：10分钟效能瑜伽，ISBN：9787530443545，作者：（韩）陈昭元 编著，金善姬 译

# 《阳光美人》

## 作者简介

陈昭元，毕业于韩国综合艺术舞蹈学院，留学法国。舞蹈排练中因膝盖受伤被迫放弃舞蹈梦想。寻求新梦想的她，去了学生时期曾去过的印度，开始系统地学习瑜伽。重拾健康和自信的她回到韩国，现在为“杰伊斯”的瑜伽代表经常出席各种活动，包括出演各电视台的瑜伽节目，指导各种广告的瑜伽动作，参与韩国肥胖协会的瑜伽节目制作等。

# 《阳光美人》

## 书籍目录

享受身体与心灵的愉快的变化本书的使用说明瑜伽的四种效果瑜伽的呼吸方法准备动作 & 结束动作提高瑜伽效果的用品1 修身瑜伽头痛时便秘时消化不良时疲倦时肩膀酸痛时颈部僵硬时后背酸软时腰疼时小腿肌肉凸出时生理痛时双眼昏花时骨盆疼痛时手脚浮肿时头晕时慢性疲劳时早上起床困难时经常腹泻时骨头酸痛时宿醉严重时脸部浮肿时脚踝和膝盖酸痛时想消除小腹赘肉时想消除手臂赘肉时为下垂的臀部苦恼时驼背时长痘痘时无精打采时解除疲劳的情侣瑜伽2 养心瑜伽压力过大时心情忧郁时心情烦躁时想节制食欲时四肢无力没有活力时失眠时心情不安焦虑时集中力下降时缺乏自信心时出现健忘时心情烦闷时心情复杂时怒火冲天时心情起伏过大时产前、产后对产妇有益的瑜伽

## 章节摘录

插图：瑜伽的四种效果

1. 身体健康练瑜伽可以促进身体的新陈代谢和荷尔蒙分泌，帮助身体找回平衡，所以可能会出现身体发热、酸痛、气喘等不同于以往的症状。这是失衡的身体部位找回原位，堆积的压力消散，急促的呼吸趋于平稳时出现的自然现象。如果坚持练习一个月，软弱的肌肉会变得强健，错位的脏器和骨头会恢复原位从而提高免疫力和抵抗力。浅睡眠、头痛或者肩膀酸痛也会随之消失，同时也能感觉到消化系统功能的好转。
2. 减肥瑜伽动作可以放松肌肉与关节，引导身体的每个部位持续运动，不做剧烈运动也可以得到显著的效果。通过瑜伽的深呼吸可以把大量的氧气输送到体内，消耗热量减掉多余的脂肪。平时不运动的肌肉也会得到锻炼，有助于减肥。
3. 内心平静瑜伽不仅仅是身体的运动，也是调节内心平衡的方式之一。练瑜伽前，深呼吸的同时开始冥想，把精神集中到一个地方，使自己进入完全集中的状态。身体轻轻移动时学会消除消极想法、调整愤怒和恐惧的方法。坚持练瑜伽不仅可以使僵硬的身体变得柔软，还可以得到心灵的安宁。
4. 美化身材和皮肤我们的身体里有肌肉和脂肪，肌肉与肌肉之间也有脂肪。坚持练瑜伽使平时不运动的肌肉得到锻炼，把肌肉和肌肉之间的脂肪燃烧掉，塑造出没有赘肉的身材，使肌肉富有弹力，提高身体的柔韧性。瑜伽能贯穿全身，疏通血液循环，使不畅通的部位消除淤滞，有助于血液循环把废物排除体外，得到血色红润、皮肤晶莹剔透的效果。

# 《阳光美人》

## 编辑推荐

《阳光美人:10分钟效能瑜伽》：要想获得健康的身体，曼妙的身材，交通瑜伽给你揭秘。

# 《阳光美人》

## 精彩短评

- 1、&#8226;每天10分钟的美丽习惯：帮你排除体内毒素、对抗慢性疲劳，做个从内到外都精神的阳光美人。
- &#8226;修身+修心的效能瑜伽让你的身心永远停留在20岁！
- &#8226;解除日常生活中困扰我们的亚健康症状的瑜伽动作，每一个动作都附有照片说明，重要动作的照片特意放大尺寸，并着重强调容易做错的动作。
- &#8226;想要获得健康的身体、曼妙的身材，效能瑜伽给你揭秘。
- 2、1、方法简单，但是有没有效果，有待考证2、书的质量很好，彩图清晰，但是就是没有教呼吸怎么配合到瑜伽中去3、我还一起买了一本叫《手指瑜伽》这本书真是不咋地~，纸张跟草纸一样的..HOHO
- 3、容易看懂，易学，但是自己就是恒心欠佳。
- 4、这本瑜伽书很简单，但很实用
- 5、我是今年刚学的瑜伽。在网上买了很多瑜伽书。这本是比较基础的，各个部位都讲得很详细！值得推荐！
- 6、内容很不错,送给好朋友了!
- 7、书中图片清晰，纸质很好，动作简单易学，希望能坚持下来
- 8、书里面的有些动作都要做三十分钟以上,才会有效果.书上是这么写的.可封面不是这么说的.
- 9、在家随便练练。。。
- 10、很实用的书，图也很清晰，质量很好！在家就可以自己学瑜伽了！
- 11、今天收到当当寄来的书了，没仔细阅读，但是大概翻看了一下，感觉很不错，很开心~~~可以好好动动筋骨了~~
- 12、本人没有经过专业的瑜伽学习，通过这本书，既让我学会了瑜伽的简单动作，也使我维持长期的身体健康，对瑜伽初学者是一本难得的好书，很实用！
- 13、还行，就是自己太懒，坚持不了。。。
- 14、对瑜伽爱好者来说应该是一本不错的书,讲的姿势还是挺全面的.
- 15、图文并茂，讲解详细，对瑜伽初学者来说是本不错的入门书，对资深瑜伽练习者也是蛮不错的书，遗憾的是没有光盘，需要边看边练，造成不便~刚开始练，希望有满意效果
- 16、正在尝试着 希望能有效果 我想这个还是贵在坚持
- 17、相当好的瑜伽书，有针对，练起来有感觉。不知道是不是因为我的动作不对，做其他瑜伽书的动作时，感觉腹部用不上力（偶是初学者，主要减小肚肚，哈~~），照这本书来练的动作，明显感觉腹部有用力的感觉。所以，我还是蛮喜欢这本书的。也推荐大家买哦。
- 18、挺好，装订不错，内容也还比较饱满。要坚持
- 19、刚刚收到书，激动啊！
- 20、简单明了的动作，很实用。没有花哨的噱头，在家里，办公室，都可以做。很喜欢这本书
- 21、边看边做，很简单、又貌似很有用的瑜伽动作，对初学者很适用！
- 22、因为买了，所以很满意！
- 23、超级喜欢瑜伽，好
- 24、这本书挺好的，想要健康，可以买这本回家自己练练！锻炼很重要！！
- 25、感觉书挺好的就是有些动作自己太笨做不来..要是光碟就更好了

# 《阳光美人》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)