

# 《14天特效减肥瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《14天特效减肥瑜伽》

13位ISBN编号：9787229014261

10位ISBN编号：7229014263

出版时间：2010-1

出版社：重庆

作者：张斌 编

页数：143

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)

# 《14天特效减肥瑜伽》

## 前言

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。二十年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的应该是一种爱的延续。既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你，帮助他，帮助我们身边的每一个人！

# 《14天特效减肥瑜伽》

## 内容概要

《14天特效减肥瑜伽》内容简介：大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

# 《14天特效减肥瑜伽》

## 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创办人。元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。世界瑜伽协会元泉瑜伽高级私人瑜伽教练，高级私人瑜伽理疗师。主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

简琳，元泉瑜伽高级瑜伽教练。她美丽而气质优雅，性情温和，结缘瑜伽后便深深爱上了它。从瑜伽修习中，她体会到内心的平和，肢体的灵活，和一呼一吸间与大自然融为一体带来的无穷快乐。她愿把这种平和与无穷快乐带给所有朋友。

# 《14天特效减肥瑜伽》

## 书籍目录

Part 01 享“瘦”瑜伽，14天特效瘦身计划 风靡全球的瘦身运动——瑜伽 瑜伽——最自然的瘦身妙法 快速消脂的四大运动秘诀 天瑜伽减肥全攻略 有效瘦身第一步：制订你的减肥目标 有效瘦身第二步：量身设计减肥计划 至关重要的热身练习Part 02 超简单瘦身瑜伽，不动也能燃烧脂肪 神奇呼吸法，塑造不易发胖的体质 腹式呼吸 胸式呼吸 完全式呼吸 静态瑜伽坐姿，同样能消耗惊人热量 简易坐 金刚坐 吉祥坐 至善坐 半莲花坐 全莲花坐 正确的瑜伽躺姿，为你塑造完美身材 躺卧式 躺姿修长伸展法 仰卧扭腰式Part 03 快速燃烧全身脂肪，让你瘦得一目了然 集中燃烧脂肪八式 拜日式 骆驼式 风吹树式 腰躯转动式 头倒立式 蝗虫式 圣哲玛里琪式 肩倒立式 着重塑造曲线七式 跪式背部舒展 扭背单腿背部伸展式 跪姿舞蹈式 下半身摇动式 毗湿奴式 舞王式 展臂后屈式Part 04 消除局部赘肉，各部位5分钟强化练习 脸部 犁式 叭喇狗式 狮子式 叩首式 站立前屈式 双角式 颈、肩部 鱼式 塌式 肩旋转式72 前伸展式73 鸵鸟式74 蛇王式75 胸部 鸽子式 云雀式 坐山式 展胸后仰式 背部 吉祥式 蜥蜴式 眼镜蛇式 球上车轮式 单腿背部伸展式 手臂 鸟王式 牛面式 固肩式 鹤禅式 前臂旋转式 腰部 三角扭转式 三角伸展式 加强侧伸展式 两侧摇摆式 腹部 战士三式 磨豆式 船式 球上仰卧起坐 弓式 V字式 臀部 后抬腿式 跪立式 虎式 桥式 猫变式 狗变式 大腿 坐角式 踩单车式 树式 半弓式 剪刀式 神猴哈努曼式 卧蝶式 新月式 鹭式 膝盖 半莲花站立前屈式 站立单腿抱膝式 幻椅式 小腿 靠椅式 顶峰式 半脚尖式 足部与踝部 脚部练习 八字扭转式 鸭行式附录 精选减肥瑜伽食谱 01 瘦身菜品 糖醋青椒 五彩茭白 黄瓜炒木耳 清炒油菜 西芹炒百合 清炒苦瓜 02 消脂汤粥 冬瓜芥菜汤 菠菜汤 菊花鱼片汤 绿豆薏仁粥 紫菜海带瓜片汤 山楂水 03 纤体主食 印度香米饭 番茄山楂粥 核桃粥

# 《14天特效减肥瑜伽》

## 章节摘录

插图：瑜伽是当下流行的瘦身妙法，它是一种能够作用于身体深处的运动，通过充分按摩内脏器官，使人体系统达到平衡。这样，练习瑜伽一段时间之后，身上的赘肉就会慢慢减少，身体曲线会越来越优美，体形看上去苗条动人。瑜伽是一种最自然的瘦身法，它的瘦身效果非常持久，你完全不用担心会反弹。只要你坚持练习，做人的身材就能与你常相伴。因为瑜伽会从以下三个方面来塑造我们的身材。消耗热量瑜伽的动作虽然很平缓，但消耗的热量却很大。每10分钟的瑜伽练习至少能消耗70卡的热量，这相当于2块威化饼干的热量。每周坚持进行2~3次的瑜伽练习，每次练习30分钟左右，你体内多余的热量就会被消耗掉，脂肪自然就不会堆积。此外，瑜伽还能帮助拉伸肌肉线条，让你练出修长紧实的好身材。调节内分泌瑜伽的体位法、呼吸法和冥想都有调节自主神经的作用，并且能间接调节内分泌系统。此外，瑜伽体式中的各种弯曲、伸展、扭转、挤压等姿势，也能直接按摩和滋养内分泌腺，使人体的内分泌系统恢复正常。因此，坚持练习瑜伽的人常常会感觉自己的食欲正逐渐减弱，从而控制食量，达到瘦身的目的。

## 《14天特效减肥瑜伽》

### 媒体关注与评论

张老师总是建议瑜伽修习者，应以流畅的体式为始，以寻求自我认知和感受的认同感为最终归宿，我很有同感。祝愿这套又专业又好看的瑜伽丛书，能搭建起广大瑜伽爱好者连接身、心、灵的桥梁，从而最终实现自我价值的提升。——印度瑞诗凯诗资深瑜伽导师 Yogi Vyas张斌老师是迄今为止，我认识的最好的中国瑜伽导师。尤其是他集多年研究心得而创编的胎息瑜伽自然疗法体系非常值得推崇。希望现在这套新瑜伽丛书真正给读者带来益处。——印度瑜伽大师santaprasadmaiti（桑普）瑜伽是一项很好的健身运动，适合全民练习。这次张老师集多年的教学经验，遵循人体生理原理和运动规律，设计了一套简单实用的瑜伽丛书，让瑜伽练习者能更好地认识瑜伽、练习瑜伽，实现身体健康与精神圆满。——湖北省体育局健身健美运动协会秘书长 芦世明

# 《14天特效减肥瑜伽》

## 精彩短评

- 1、还不错!很有帮助的!
- 2、首先,模特很漂亮,赏心悦目的~然后,书里详细地为我们定出了14天瑜伽减肥全攻略,让人觉得很窝心~最后,有全身瘦身的瑜伽,也有局部瘦身的瑜伽,还有消耗热量的静态瑜伽坐姿躺姿。总之呢,我觉得这绝对是本优秀的瑜伽书,我一定要坚持锻炼,成就光辉未来!呵呵~
- 3、帮朋友买的,结果另一个人看见了也叫我帮忙再买一本,看来是不错的~~
- 4、以前买的
- 5、不是我买的.
- 6、书很好,只是VCD光盘现在很多电脑读不了,如果能录成DVD光盘将会更受欢迎。。
- 7、练瑜伽还是有老师比较好,跟碟和书练容易拉伤,而且练这个贵在坚持
- 8、好书,但是价格不便宜,不知道效果是不是好
- 9、整体感觉不错,就是有几个动作很难,其他的都很好。
- 10、买了一系列四本,质量不错,还没有实际演练,一直处在“预习状态”,希望能帮助自己锻炼身体!
- 11、媳妇很喜欢,正在使用中
- 12、光盘挺好.书没有看
- 13、送人后,后续好像没有反应了!
- 14、我想要一本可以练习的书,这个只是教一些动作,没有一次完整的练习
- 15、very喜欢
- 16、整体感觉很好,挺实用
- 17、感觉一般吧,可以买.
- 18、据说很有效
- 19、光盘不清析啊~~失望,就是冲着光盘来的`
- 20、good good very good...
- 21、还挺简单的,希望可以对我有用!
- 22、正在练习,喜欢
- 23、书很好,光盘电脑不能读
- 24、书质量挺好的..
- 25、这是我第一次接触瑜伽,感觉练了之后还不错,全身很轻松。从拿到书到现在已经练了一个星期了,在练的过程中加上冥想能够提升自我,增加自信,塑造身体曲线,相信坚持下来会更有效的!各位加油吧!
- 26、光碟质量稍微差了点,但还能看的,可能是VCD缘故吧,希望能坚持了
- 27、书的印刷不错  
算是我最近以来买到的比较好的书了。偶尔会拿出来用一下。不过光碟的质量一般。
- 28、附送的CD比较清楚,动作也容易学。
- 29、内容很好,只是要是送的是视频下载网址或者DVD光盘更好。
- 30、终于拿到书了,因为没有光驱,附送的碟片就没有播放。书的内容挺好,可惜我的身体柔韧性不够,好些动作都做不到位,继续练习,每天都得练满40分钟才会有效,坚持~~~~好象已经有效果了
- 31、现在天天坚持练,希望会有效果哈~~
- 32、不错,我喜欢,动作不是很难。
- 33、这本瑜伽书确实是一本市面上不可多得的好书~至少对于没有一点瑜伽基础的我来说,真的很实用,还配备光盘,可以练起来更标准~而且书中还有详细的制定的锻炼计划,让初学者循序渐进~
- 34、動作看起來簡單,但做起來還是有一定難度,對初學者來說要堅持,我覺得挺好的
- 35、光盘就是个垃圾
- 36、~~不想每天对着电脑练而买的书, , , 内容不错,可以对照想减的部分练, , , 个别动作比较难,但是努力还是能做好的~~推荐~~
- 37、有详细的文字及图教你如何做,而且有针对性部位的减肥动作,不错!
- 38、书很好,可是光盘电脑不能读



## 《14天特效减肥瑜伽》

- 39、物流很棒，就是订单处理慢了，包装很好，光盘全新。书是全彩的，一指宽的厚度，喜欢，内容从简单的到很难的都有，看自己韧带咯，光盘就不是特别好，分成很多小节，一共近一小时，因为章节太多，换动作还要多看电视，也没有换动作的等待时间。至于效果，运动嘛，得长期才看得出。
- 40、图片都很清楚，动作介绍也比较详细，我是零基础，这本书比较适合初学者。加上光盘很容易学
- 41、此书的质量不错，在内容方面也可以。但对那些初学者来说，可能有些动作会有点难度。光盘的质量也可以，但内容只是书上的一部分。我想光盘上讲解的内容是书上的一些重点内容吧。总的来说，此书还是一本好书的，我相信，只要坚持做此书上的一些瑜伽动作，对减肥来说是没问题的。练习此书上的瑜伽动作，能让人的身体变的修长和有一定的柔软性。也会对那些长时间在工作中长坐电脑桌前的有腰颈椎病的那些人，也是有一定的帮助的。
- 42、还行，就是没功夫练，内容挺基础的
- 43、书的质量好好，而且发货速度很快哦，我5号定，7号就到了！

# 《14天特效减肥瑜伽》

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