

# 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

13位ISBN编号：9787807632696

10位ISBN编号：7807632690

出版时间：2009-4

出版社：广西科技

作者：LULU//吴宛竹

页数：159

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)

# 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

## 前言

能量提升·身体和谐几年前我的旧伤腰痛复发，询遍各大名医却诊断出许多不可思议的名堂，包括脊椎粘连、坐骨神经炎、姿势不良等，甚至有些医师要我放弃瑜伽。老实说，身为一位瑜伽老师，我真的不知该如何面对当时的情况。瑜伽是我一辈子都想做的功课，我并不觉得我应该放弃，在挣扎的同时，命运把吴医师带到我的生命中。第一次看到吴医师时我就觉得她与众不同，白白的脸庞配上粉红色衬衫，她的身上充满活力与肯定，让我立刻把自己放心地交给她，果然在她几次的妙手回春后我的腰痛至今不再复发。在此，我不想重复繁琐的诊疗过程，重要的是我在不吃药、不打针的情况下痊愈了，这世界充满了神迹奇事，我想这就是其中一件，不过我相信这是大自然的能量.....每个人来到这世上都有一个使命，你必须用善念去完成，如果你走在对的道路上，神奇的能量会不断充满你，而我们的使命就是把这个能量不断传递出去。但是不可否认的是，这是一个变化的时代，大多数的人已经不再有使命，每一次吴医师跟我提及她的理想及难处时，我除了倾听之外，也开始思考在我小有名气的同时，我能为这个日寸代做些什么。

# 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

## 内容概要

《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽(精华版)》提供无副作用的神经医学健美YOGA，教导读者如何运用自然的体态修饰与动作，来移除神经系统中，传达不良障碍对身体所造成的伤害，有别于市面上现有的瑜伽书籍，堪称是最有内容、最具专业的一《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽(精华版)》！想要拥有极限美体，就从自主神经系统的调制开始，雕塑出美丽与健康的绝美体态，体验身体和谐、能量提升与身型完美的不可思议！什么是更健康、更美丽、更符合现代人需求的健美方式呢？运用脊骨神经医学的自然瑜伽正符合您这样的需求。现在，全世界的人都在练瑜伽，不分男女老少，连专家医师们也都感受到瑜伽的好处而潜心学习。

脊骨神经医学与瑜伽所重视的，是以照顾身体、自然饮食和了解疾病成因以及对未来伤害进行预防为出发点，凭着保持脊骨椎健康与神经系统的正常运作，来发挥自身免疫及自愈能力，恢复与保持身体应用的健康。

# 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

## 作者简介

LULU老师，台北艺术大学舞蹈系毕业，在台北艺术大学剧场艺术研究所修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee接受Iyengar系统课程训练，并拥有三项国际性瑜伽教师执照：美国YogaFit Teacher Training Systems合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽（Therapeutic Yoga）合格瑜伽

# 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

## 书籍目录

作者序能量提升·身体和谐/LULU作者序自然缓解·身心平衡/吴宛竹PART 01 A view亮丽身心看这边  
01.补充医学并非民俗疗法 02.自然、平衡、和谐合一的脊骨神经医学 03.身、心、灵合而为一的古老瑜伽 04.脊骨神经医学与瑜伽的科学性 05.医学结合运动的自然健康新主张PART 02 Healthv内在健美随时做 01.拒当抑郁睡美人神经系统 · 症状一头痛 · 症状二失眠 · 症状三情绪低落、抑郁 · 症状四免疫系统失调 02.一吐一吸美丽再现呼吸系统 · 症状一气喘 · 症状二鼻过敏 · 症状三感冒 03.来来去去轻松自如 排泄消化系统 · 症状一便秘 · 症状二胃溃疡 · 症状三肠噪症（肠易激综合征） 04.身心平衡最愉悦循环系统 · 症状一经前症候群 · 症状二食物过敏PART 03 Beauty外在极线美体这样做 01.宝贝你的性感部位 肩颈 · 耸肩 · 高低肩 · 头前倾 02.性感背后的秘密 上背 · 驼背 · 肩胛骨外翻 · 上部位脊椎侧弯 03.重要生殖地带 下背 · 下背疼痛 · 下部位脊椎侧弯 · 腰痛 04.水蜜桃的秘密 美臀 · 骨盆前倾 · 骨盆后倾 · 梨状肌症候群

## 章节摘录

插图：PART 02 Healthv内在健美随时做 真正的美丽应是整体的，是由内到外的。过多的负担、过度的用脑都会让你的身体负荷过重。你需要的是自然、健康、轻松的生活态度，让自己回到最初的美丽。

01. 拒当抑郁睡美人 神经系统爱美的你可知道无形的压力会引起我们情绪紧张和肌肉的紧绷，久而久之会导致我们的自主神经失调，而其中常见的情况不外乎是失眠、头痛、情绪低落，甚至是影响免疫系统的功能等，最终导致美丽及健康都亮起红灯？所以，在这个章节里我们将告诉你：如何利用瑜伽和脊骨神经医学来对抗这些恼人的病痛。症状一头痛头痛的原因千奇百怪，从病理因素看，肿瘤、高血压、中风到工作与生活的压力、用电脑时间过长及姿势不良、内分泌失调、抽烟、喝酒，甚至于脊椎关节错位都有可能引起头痛。而头痛的种类更是复杂，脊骨神经科医师认为最为常见的是“颈源性头痛”（Cervicogenic headache），这类型的头痛可能发生在单侧，也有可能是两侧，疼痛会由后颈部向上传递到后脑勺，产生闷胀及钝痛感，最后再蔓延到整个头部，有时，连同颈肩部肌肉也会感到紧绷。颈部的姿势不良，如长时间注视电脑、电视屏幕，或是电脑屏幕太低、工作时间太长，而让颈部过度向前倾斜，也有可能随着年龄增长或创伤而导致关节退化，如骨质增生、椎间盘突出等，使得颈椎失去正常曲线，颈椎骨关节活动力降低，连带影响了周围敏感的神经、肌肉与血管，使其产生不良收缩等，这些都是引发头痛最主要的原因。瑜伽如何帮助你许多的头痛问题大都是来自于肌肉及神经的紧绷感觉，瑜伽的动作（ASANA）及呼吸法（PRANAYAMA）可以舒缓身体的肌肉让血液流畅，使你减轻头痛的症状。例如，瑜伽的前弯动作主要在放松颈部肌肉，让身体的血液可以顺畅达到头部，深沉的呼吸法可以放松脸部及颈部肌肉，减少因为紧张而造成神经、肌肉与血管的收缩不良而引起的头痛。有的时候我们也会利用一些辅助道具来帮助我们的身体用最省力而又轻松的方法来练习瑜伽，达到舒缓疼痛的疗效。……

# 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

## 编辑推荐

《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽（精华版）》是台湾地区影音图书销售冠军，风靡东南亚和台湾地区的瑜伽奇书，备受明星推崇的瑜伽练习法。为女人量身定做的功能性瑜伽结合瑜伽能量与脊骨神经医学的自然疗法。

## 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

### 精彩短评

- 1、10年前就拥有的，因为是一般工具书，分享给了同事，我有换了工作的地方，这次又再次拥有的很好一样的好
- 2、很喜欢lulu，包装，纸质，内容都特别好。里面有lulu的教学DVD。当当速度惊人啊。
- 3、我很喜欢啊 拿到就看了几个动作 很不错
- 4、物流是很快的，书不厚，内容也不是很饱满，不过我买不是为书，是为碟。以前练过这个，效果是不错的，以后继续。
- 5、书很漂亮，插图也美。书上的内容也简单易学，就看恒心了。
- 6、光盘很清晰，内容也很好，不是很难
- 7、个人感觉没有《家居瑜伽》好
- 8、每一个后面都带一个碟片 不知道是否是相同的
- 9、LULU老师讲解很清楚，光盘很赞，很喜欢！
- 10、不错，动作简单，还附光盘
- 11、书质量很好，价钱很便宜，之前看过LULU上节目，书内容还是可以，一开始插图有点多，让我觉得像在看写真，废话也有点，但是还是很满意的
- 12、挺好看的，推荐你们去看，都是全新的。谢谢。
- 13、很喜欢这本书，包装什么的都很不错，质量也很好，慢慢学着，瑜伽这东西不能太急
- 14、书质不错，碟划了，内容不错
- 15、DVD效果不错，书本图文并茂，赞。
- 16、健美瑜伽非常喜欢，讲解的细致到位，坚持练习，一定见成效。受益匪浅，值得拥有，
- 17、还有没开始练习
- 18、实用，动作也很简单，初学者也能做
- 19、每一个动作都教的很细致还有小叮咛和功效感觉做完还不错
- 20、都是我想买的书
- 21、书今天刚收到，还未阅读。希望有用
- 22、质量非常好。有LULU所有的书。
- 23、纸质还可以，就是内容有点少..很快看完了。
- 24、书中诠释了和我过去理解不太一样的瑜伽，也许对于事情当做事业的人，总比平常者看到的更深更内在些。只是光碟讲解的不太详细，对于初学者的我很拿把握练习过程种的“火候”。总之，还是很喜欢。
- 25、内容很有用，可惜一直没时间练
- 26、以前就看过，买一本好好学习一下
- 27、风靡东南亚和台湾地区的瑜伽奇书，备受明星推崇的瑜伽练习法。为女人量身定做的功能性瑜伽结合瑜伽能量与脊骨神经医学的自然疗法。
- 28、书印刷和装帧很好，内容比较使用，易于在家自己练习。
- 29、姿势都挺适合普通人，练起来也很方便呢
- 30、总是在办公室里坐着，总会有一些小毛病吧，所以看看这本书还有碟哦。。贵在坚持啊。。。
- 31、很好，简单易学，照着DVD里，慢慢在家练习，不是很难。
- 32、老师教的瑜伽很棒，做了之后很舒服，也比较简单，不愧是脊美瑜伽，做了之后感觉自己的背、脊柱都伸展了，以后要多多练习
- 33、跟着lulu老师做了以后，失眠症好了野！！！！
- 34、虽然瑜伽动作不多，可是瑜伽动作解释的很仔细，也有很多理论知识，瑜伽不是一味只在乎体式，它所产生的能量和效果与练瑜伽的知识也很重要。
- 35、书的质量那是没得话说了。很喜欢，对身体很好。学会爱自己。
- 36、天天坐在电脑前，感觉颈椎都不对了。知道瑜伽很难的，但看到“脊美”两个字，就决定买了。书实在是很精美，翻看了一下，里面瑜伽的图不是很多，难度不大，文字的东西更多，让你不是盲目的跟着学一些动作，而是让人明白为什么这样和应该怎样。所以不仅仅是一本教你瑜伽的书，而是一本教你如何保持身心健康的书。



## 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

- 37、个人觉得还是很值得的，我买了一年了，每天20分钟，就可以保持好的身材，光盘也很好用呢
- 38、看到这本书有点小惊喜，纸张质量很好，附带光盘，内容还没仔细看。
- 39、书很好，里面内容很详实，从各个方面加以说明，很实用· ·
- 40、很好 非常好 还不错 很划算啊 支持 亲爱的当当 希望如果针对会员的积分兑换活动 请提前发消息通知下 不要等活动都过去两天了才给短信 优惠券早兑换完了 说实话 我成当当的钻石VIP有两年了 之前的一年真没享受过VIP优惠 希望当当能够针对老会员给予多多的福利
- 41、书的内容是不错的  
就是碟片中各动作之间的间隔太短  
不能得到很好的舒展
- 42、图片美，文字好，收藏阅读两相宜。
- 43、看了各个章节，都很有针对性。对再叫练习瑜伽很有帮助。
- 44、虽然还没开始练。但书很不错的哦。
- 45、相对于书的内容，更喜欢随书附送的碟片。
- 46、包装很精美，内容也比较实用
- 47、看了，但发现对我等没有基础的人很难去做到的。
- 48、不错不错，就是买了三本lulu瘦身的书，太多动作，不知从何练起
- 49、做完瑜伽之后感觉身体很轻松，很喜欢这本书
- 50、LULU的瑜伽书与市面上卖的许多瑜伽书相比，精致太多了！  
书的最大特点，是根据人的不同需要，介绍相关有效的瑜伽姿势，有针对性地解决人身体的各种问题。  
而这本脊美瑜伽，对于常年坐办公室的上班族来说，真是再合适不过了。

唯一一点不足，书籍附带的光盘清晰度不是很高，不过看着做动作是没啥问题的。

- 51、照着做做是一种不错的放松方式，可是一定要坚持才行。
- 52、尝试做了几次，有些动作难度大，但确实缓解了腰背痛
- 53、排版很喜欢，绝对正版，而且还附有VCD，买了3本瑜伽的，最喜欢这本
- 54、很喜欢很喜欢！内容实用，图片也很美
- 55、露露老师的脊美瑜伽一直都认为很不错，简单，而且容易学
- 56、不错啊学习了，呵呵坚持锻炼
- 57、这本书，让我多交了一个朋友，很到位。
- 58、看了一下，印刷和纸质都不错，这么便宜，很划算，只是CD不知道为什么打不开，需要DVD解码器，下班回去在自己电脑上再琢磨琢磨
- 59、包装不错，性价比也很高，发货速度也很快！
- 60、我的脊椎不好，坐久或者站久，甚至是一个姿势睡太久都很痛，试着做了书里几个动作，一段时间后觉得还真的不错，虽然没有药物那么迅速，但至少不难受了。瑜伽要坚持，才能有效果。喜欢这种容易学的瑜伽，那种为了挑战身体极限故意弄很难动作的瑜伽真的没多大用处，适合自己的瑜伽动作才是最好的。
- 61、学习瑜伽，修身修心，非常好！
- 62、还不错，比较适合有基础的
- 63、包装很好，内容没还看，璐璐老师的之前有买过，还不错。
- 64、迫不及待想试试看了
- 65、很不错!简单易学!对于我这种完全没有天赋和基础的人来说,挺实用!感觉看书即可,光盘用处一般!
- 66、内容很好啊~
- 67、速度超快，包装超好，哈哈，内容也超喜欢
- 68、很好,动作不难,但很有效果
- 69、好好练习有帮助。
- 70、自学、模仿用。比较实用。。。
- 71、还没有看，看着不错，价格便宜，
- 72、初略翻看了一下，你们针对办公一族有可能出现的职业病，有对应的瑜伽动作，看上去每套动作

## 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

都不是很难，呵呵，我还没有开始练，只是看图片还蛮简单。

73、有瑜伽，有脊柱神经学，有彩图，学起来就容易多啦

74、脊柱保健很重要，实用的瑜伽书

75、非常好的书，很喜欢，推荐

76、刚开始几天照着书上的做了，感觉挺实用的一本书，因为之前有学过瑜伽，所以做起来也比较容易，但是贵在坚持啊，姐就坚持了两周就停了。有一个缺点就是不像视频那么直观，所以对于初学者来说会有点困难。

77、要早起 充足睡眠 谷类麦类水果早餐 每天喝酸奶 离开肠易激 pms 颈椎病

78、很喜欢LULU 终于看到这本书了

79、图片清晰，内容易学，初学者不难，易记易学

80、拿到手就感觉不错，图文并茂，附带光盘，适合在家练瑜伽，坚持坚持

81、还不错，值得推荐，练瑜伽对身体很有帮助。

82、书中的瑜伽动作都很简单，但很有效，明显改善了我腰痛的情况，每次练习时都感觉正能量在注入身体

83、不只是减肥，更能修炼气质

84、LULU老师的所有书都全了，开心

85、动作都不难，很容易学习。

86、里边装帧不错，停止的。

87、是一值想要看的一本书

88、很普通的一本书

89、偶买了三本瑜伽书，这本书是最实用的，动作简单易学，练了后大腿明显比以前有型些。

90、很好，动作简单，很好做的

91、所赠光盘很清晰，早起做做很好。

92、在边看边练习中。

93、一开始受有的网友的影响我并不觉得这本书怎么样，扔在一边没有用。最近随意的翻翻，并且跟着光盘去做，发现特别好，首先，它特别适合自己在家练习时候，它的动作介绍特别详细，光盘的音乐也很让人放松。而且动作虽然简单但是它的分类很特别，适合各种不同的需求，比如最近消化系统不好，就有专门针对这个系统的。而且时长的选择也适合。都是分段落的练习。中间有事离开，回来接着练习，不受影响。其次，这本书印刷的精美，cd的选景也让人赏心悦目，比起那些单独在一个没有装饰的教室里去练习，更像是跟着老师在大自然练习的感觉。最后，我想说一点不足。自己练习的时候，这个光盘的第一部分有时候会让人有种跟不上的感觉，比如老师已经起来了，我还在地下躺着呢。

94、包装精美，非常实用。看到LuLu的瑜伽照片就想到自己也会像她一样，在瑜伽修炼的过程中心情会越来越越好，身体越来越柔软，内在气质会越来越美。希望这几本书会陪我一辈子，我每天都会坚持练习的，相信瑜伽的神奇力量会在持续不间断的练习中逐渐显现。很喜欢！

95、这一次的优惠实在是太好了。才11块就买到了！爽！

96、很喜欢里面提到的自然疗法 喜欢精油 香氛疗法 还有瑜伽 感觉很健康

97、装帧很好，图很丰富，讲解到位，是本很标准的瑜伽基础书

98、介绍的挺详细的。边看书边自学中

99、仔细研究中

100、还好，就是字体有点小啊

101、比较适合有基础的同学自学。建议没有基础的同学，先到瑜伽老师那边打基础，再自己学习，比较安全、有效。

# 《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》

## 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)