

# 《瘦身排毒就要这样练》

## 图书基本信息

书名：《瘦身排毒就要这样练》

13位ISBN编号：9787553732907

出版时间：2014-8-1

页数：168

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)

# 《瘦身排毒就要这样练》

## 内容概要

你想要拥有完美身材，做一个解救自己的女神！99%的肥胖都可以通过简单的方法解决。这本《经络排毒纤体瑜伽(附光盘)》由矫林江和丹丹著，经络排毒纤体瑜伽是东方传统经络学、东方按摩医学和印度瑜伽体位法的完美结合。这种内外兼施的舒缓运动，通过独特的伸展、扭动、弯曲和拉伸动作，利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，有效地对各个穴位进行刺激和按摩，从而调整内分泌、改善淋巴和血液循环，提高身体的新陈代谢，打通全身经络，调节人体五脏六腑，以产生自然疗效，最终达到自然变瘦的目的，养成小复胖体质。

# 《瘦身排毒就要这样练》

## 作者简介

矫林江

瑜伽行业权威专家

中国瑜伽行业协会常务理事

“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人

矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。是H.H Puja Swamiji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

丹丹

中国瑜伽行业协会高级教练。

# 《瘦身排毒就要这样练》

## 书籍目录

- 01 经络瑜伽制造 Meridian Detoxification Yoga
  - 一 搞清楚，是什么让你发胖  
Confirming the Reasons of Becoming Fat
  - 二 天啊！生活中无处不在的毒素  
Toxin in Life
  - 三 了解身体的六大排毒器官  
Six Detox Organs
  - 四 为什么瑜伽能排毒瘦身  
Detoxification Functions of Yoga
  - 瑜伽排毒，享受健康瘦身
  - 刺激淋巴，肌肤全面排毒
  - 活血排水，促进新陈代谢
  - 唤醒腺体，美丽后天养成
  - 五 经络与瑜伽，东方医学  
和印度瑜伽学的完美结合  
Perfect Combination of Oriental Meridian Medicine  
and Indian Yoga
  - 六 美人须知，人体经络大解密  
Meridian Systems of Human Body
  - 手太阴肺经
  - 手阳明大肠经
  - 足阳明胃经
  - 足太阴脾经
  - 手少阴心经
  - 手太阳小肠经
  - 足太阳膀胱经
  - 足少阴肾经
  - 手厥阴心包经
  - 手少阳三焦经
  - 足少阳胆经
  - 足厥阴肝经
  - 督脉
  - 任脉
  - 学会瑜伽的呼吸和调息
  - 是瘦身的关键 Becoming Slim Through Yoga Pranayama
    - 一 重塑腰背部曲线——胸式呼吸法  
Chest Pranayama
    - 二 会呼吸就能全身瘦——腹式呼吸法  
Abdomen Pranayama
    - 三 全面加速新陈代谢——完全式呼吸法  
Full Yoga Pranayama
    - 四 排毒瘦身二重奏——清理经络调息  
Meridians Cleaning Pranayama
    - 五 “无龄”美人加油站——展臂调息法  
Arms Stretching Pranayama
    - 六 减压养颜进行时——风箱调息  
Bellows Pranayama

# 《瘦身排毒就要这样练》

## CONTENTS 目录

### 经络瑜伽33式

#### 超强排毒瘦一身 Meridian Detox And Slimming Yoga

##### 一按摩颈部穴位，

##### 打造传说中的天鹅美颈

##### Detox Yoga Poses for the Neck

##### 二淋巴排毒，

##### 美人不能没有滑溜溜的柔美香肩

##### Detox Yoga Poses for the Shoulders

##### 三排毒按摩，

##### 清凉无袖衫宠爱纤纤玉臂

##### Detox Yoga Poses for the Arms

##### 四乳腺畅通无毒，酥胸无惧地心引力

##### Detox Yoga Poses for the Breasts

##### 五疏通背部经络，

##### 你就是回头率百分百的“背影杀手”

##### Detox Yoga Poses for the Back

##### 六清除小腹内的毒素，

##### 才能拥有风摆杨柳的细腰

##### Detox Yoga Poses for the Waist and Abdomen

##### 七打造流畅诱人电臀，

##### 成就凹凸有致“S”形曲线

##### Detox Yoga Poses for the Buttocks

##### 八排毒、消水肿、远离静脉曲张，

##### D美腿闪现健康光泽

##### Detox Yoga Poses for the Legs

##### 九曲线比体重更重要，

##### 全身排毒塑形没商量

##### Detox Yoga Poses for the Whole Body

### 分钟面部排毒瑜伽

#### 自我改造变小脸美人 Five-minute Yoga for Facial Detox

##### 一排毒塑脸瑜伽

##### ——当红明星们上镜的秘密

##### Facial Detox Yoga

##### 二一起来做超简单的排毒塑脸瑜伽

##### Do Yoga for Facial Detox

##### 认真张开嘴巴发声吧！瓜子脸之A-I-U-E-O

##### 对抗地心引力，阻止脸颊松弛

##### 告别大小脸，使左右脸颊匀称

##### 去除双下巴，保持尖尖的下巴

##### 赶走松弛细纹，造就完美脸部轮廓

##### 三对瘦脸、抗衰有奇效的经络穴位疗法

##### Meridian Acupuncture Therapy for the Pretty Face

##### 经络瘦脸，给你小号的美丽

##### 神奇绕指间，抗老紧肤双重奏

##### 风靡日韩的静脉经络按摩法

### 四 DIY星级瘦脸面膜

##### Do Face-lift Masks Yourself

##### 荷叶薏仁淋巴排毒面膜

## 《瘦身排毒就要这样练》

鱼腥草海盐排水面膜

绿茶橘子纤容面膜

海藻乌龙茶瘦脸面膜

五用草本茶喝出精致小脸

Drink Herb Tea for Face Thinning

椰香冰糖瘦脸茶

麦香柠檬塑脸茶

排毒瘦脸玫瑰蜜枣茶

动起来

优化六大排毒器官 Do Yoga for Better Detoxification Organs

一水灵女人的美丽秘籍

——肺脏排毒

Lung Detoxification

二到老也是黄脸婆的绝缘体

——肝脏排毒

Liver Detoxification

三让皱纹的脚步放慢十年

——肾脏排毒

Kidney Detoxification

四无毒美人的养生之本

——肠胃排毒

Gastrointestinal Detoxification

五窈窕淑女的素颜秘密

——淋巴系统排毒

Lymphatic System Detoxification

六无龄美人的不老传奇

——皮肤排毒

Skin Detoxification

瑜美人

减压排毒更健康 Doing Yoga for Pressure Reducing and Detoxification

一快速消除疲劳伸展式

Stretch Yoga Poses for Eliminating Fatigue

二谢绝焦虑伸展式

Stretch Yoga Poses for Eliminating Anxiety

三赶走头痛伸展式 Stretch

Yoga Poses for Eliminating Headache

四安然入眠伸展式

Stretch Yoga Poses for Good Sleep

五瑜伽美人的无毒生活秘籍

The Secrets of Life without Toxin

心灵减压

Top10 排毒明星食材大公开

瘦身排毒美味料理

淋巴排毒按摩

“享瘦”精油泡澡

附录

APPENDIX【你到底有多少“毒”？】身体自测

Appendix: Measuring How Much Toxin You Have

# 《瘦身排毒就要这样练》

# 《瘦身排毒就要这样练》

## 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)