

# 《美体塑身瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《美体塑身瑜伽》

13位ISBN编号：9787811007275

10位ISBN编号：7811007274

出版时间：2007-1

出版社：体育大学

作者：旷雪梅

页数：128

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)

# 《美体塑身瑜伽》

## 前言

每天繁忙的工作和生活,使我们忘记怎样照顾自己,更忽视了自己身体的健康,这使处在紧张和高压之下的身心倍感疲惫。所有这些问题,不知怎样解决,瑜伽是个实践的工具.它能帮助我们返回到身心灵和谐的状态中,借着这个工具,我们可以及时安定紧张、焦虑、愤怒等不良情绪。提起瑜伽,很多人认为瑜伽就是那些把身体拧成奇怪的形状,看了让人生畏。其实,瑜伽的体位法确实能让你的身体变得柔软,任何人只要不停地有规律地练习,都会发现自己身体和精神状态的确有新的改变。瑜伽的体位法帮助你保持肌体的健康,它可以灵活关节,按摩内脏,调节内分泌系统,消除肠胃疾病,防止职业病造成的伤害,改善人的亚健康状态,使人充满活力;瑜伽的呼吸法能增加生命能量的流动,具有排除内热和毒素,消除紧张和疲劳、促进睡眠;瑜伽的冥想能帮助你释放负面的情绪,建立积极生活态度,达到平和心态,保持年青与活力;瑜伽的饮食能帮助你建立良好的生活习惯,关注爱护自己,选择营养丰富的物质滋养身体。在这本书里,我们重点介绍瑜伽的塑身效果,瑜伽具有收紧腰、腹、臀的功效,使得身体结实,富有优美的肌肉线条和质感,而不是简单意义的“瘦”;瑜伽通过挤、扭、拉、伸、压等动作来按揉内脏,调节内分泌来控制饮食,不会让你吃得过多,从而有效地达到对美食的控制;瑜伽通过身体肌肉力量、耐力、平衡、柔韧、专注力,以及配合呼吸法的训练,均衡全面地塑造全身的肌肉,燃烧脂肪,调节身体脂肪比例,达到瘦身效果:当你专注于强化伸展练习的部分,变得更具有意识时,通过呼吸,把氧输送到练习的部位,积极调动肌肉参与训练,使得心情愉悦,这将帮助你提高塑身的训练效果。

# 《美体塑身瑜伽》

## 内容概要

《美体塑身瑜伽》重点介绍瑜伽的塑身效果，瑜伽具有收紧腰、腹、臀的功效，使得身体结实，富有优美的肌肉线条和质感。而不是简单意义的“瘦”；瑜伽通过挤、扭、拉、伸、压等动作来按揉内脏，调节内分泌来控制饮食，不会让你吃得过多，从而有效地达到对美食的控制；瑜伽通过身体肌肉力量、耐力、平衡、柔韧、专注力，以及配合呼吸法的训练，均衡全面地塑造全身的肌肉，燃烧脂肪，调节身体脂肪比例，达到瘦身效果；当你专注于强化伸展练习的部分，变得更具有意识时，通过呼吸，把氧输送到练习的部位，积极调动肌肉参与训练，使得心情愉悦。这将帮助你提高塑身的训练效果。

让瑜伽渗入到我们生活的每一天，在瑜伽中重新认识自己，分析自己，唤醒潜藏在记忆中的意识，从中找到真正体验生活的乐趣。

# 《美体塑身瑜伽》

## 作者简介

旷雪梅，1991年毕业于北京体育大学教育系竞技体操专业，国家一级健身教练，中央电视台体育频道《健身5分钟》特邀教练。十余年来，致力于瑜伽教学、研究工作。在美国进修期间，多次接受印度传统瑜伽系统训练，对瑜伽理论及教学实践颇有心得。先后出版《减肥瑜伽》、《减压瑜伽》、《放松瑜伽》、《办公室瑜伽》、《10式经典瑜伽》等专著及VCD光盘，为多家时尚、健身杂志撰写相关专栏。是京城多家健身俱乐部资深瑜伽教练，先后指导过众多演艺明星及社会各界人士，其独特的阶梯式瑜伽教学法深受广大学员的喜爱。

# 《美体塑身瑜伽》

## 书籍目录

一、优美太阳式二、局部塑身练习Part1 增加腰背活力防止背痛Part2 平衡伸展背矫正体态Part3 强壮腹肌防止驼背Part4 强壮脊椎美化腰线Part5 美化腿部提高髋部灵活性Part6 促进肠胃蠕动消除便秘Part7 增加骨盆、踝关节灵活性Part8 消除疲劳恢复活力Part9 提高心肺功能消耗脂肪Part10 力量瑜伽Part11 平衡练习提高注意力和协调性三、中高级体位法体位1 桥式体位2 轮式体位3 肩倒立体位4 梨式体位5 鱼式体位6 头倒立体位7 头倒立变形式四、瑜伽进阶必读(一)瑜伽基础知识(二)呼吸(三)冥想

# 《美体塑身瑜伽》

## 章节摘录

（一）瑜伽基础知识瑜伽起源于5000多年的印度，瑜伽来自梵语，曾被译为“进入的中心想法”，所有这些都与人的心灵有关，意思是“合一、统一、结合”，是我们身体与呼吸的结合，心灵与精神的统一，它帮助我们找到身、心、灵平衡的方法。瑜伽不是宗教，瑜伽是一种生活方式，是一种实践工具，它适合任何人修习，任何宗教人士休息。它包括体位法、呼吸法和冥想法，通过集中注意力，去开发潜意识，提升身体能量，最终获得身心健康，心灵平和与安静状态。插图：

# 《美体塑身瑜伽》

## 精彩短评

- 1、还不错，图片清晰，遗憾的是没有光碟，总的来说还是满意...
- 2、这本瑜伽书还不错，以前也买过很多相关的书，比较之下觉得这本书还比较具有可操作性，看着可以自己练。
- 3、图片印刷比较清晰，当然，好不好用还要考时间的检验。

# 《美体塑身瑜伽》

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