

百分魔體瑜伽



[百分魔體瑜伽 下载链接1](#)

著者:楊麗菁

出版者:柏室科技

出版时间:20040531

装帧:

isbn:9789572972403

曾經因為長期拍武打戲而全身是傷，不僅平日行動不便，更因長期受身體病痛與影藝圈壓力困擾而導致輕微憂鬱症的楊麗菁，在一次偶然的機會遇到一位高齡65歲的瑜伽老師，驚訝於這位老師的健康活力之餘，她開始學習瑜伽，而在三年的瑜伽練習之後，她不僅治療好長期的身體病痛，更因此意外獲得美麗的身材與年輕的外貌。具有國際瑜伽教師認證的楊麗菁，融會貫通三種瑜伽派別，創造出之最符合現代人能力與需求的「強力體適能瑜伽」。

而針對大多數女性長久的想望-美麗的體態及紅潤的氣色，楊麗菁將在書中介紹她以瘦身美體為目標所精選出20個瑜伽招式，分為上段、中段、下段及全身，並依據專業身材尺寸數字標準，列出20項共計100分的學分供讀者修習，希望讓讀者依據本書練習之後，都能逐漸擁有「百分魔體」。

書中依身體部位分為四大主題，由楊麗菁以分解動作帶領讀者操作，每個動作並包含專業復健師與心理醫師的專業見解，意圖一步步引領妳進入充滿活力健康，並能雕塑優雅身段的瑜伽世界。

本書採用活潑的美術風格，瑜伽動作將有楊麗菁分解動作，並輔以可愛漫畫小人輔助示範。而每個章節前後，都會有整頁或跨頁的楊麗菁瑜伽寫真，讓讀者一飽眼福之外，激起自己也想要優美身段與動作的強烈學習慾望。

作者介绍:

目录:

[百分魔體瑜伽 下载链接1](#)

标签

评论

[百分魔體瑜伽 下载链接1](#)

书评

[百分魔體瑜伽 下载链接1](#)