

美人经络瑜伽



[美人经络瑜伽_下载链接1](#)

著者:曲影

出版者:成都时代

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787807058151

《经络美人瑜伽(DVD升级版)》中讲人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，巧妙地刺激与按摩能够让我们获得健康、美丽。美人经络瑜伽融合了东方传统经络学、东方按摩医学和印度瑜伽体位法，让你在延展肢体的同时，打通身体的“结”，达到完美的平衡状态。

美人经络瑜伽内外兼修的和缓动作能够给人体经络适当的刺激，疏通全身经络，按摩内脏器官，有效地调节神经系统和内分泌系统，改善淋巴和血液循环，促进毒素排出，增

强免疫力，从而达到强身、塑形、美容、舒压的效果。

经络美人瑜伽体位法 柔韧平衡·燃脂纤体·美容养颜·嫩肤亮发

轻松塑形经络美人体操 改善身体曲线·塑造玲珑体态

亭亭玉立下半身曲线：肺、大肠经之体操·平坦滑溜迷人小腹：心、小肠经之体操·玲珑有致上半身曲线：胃、脾经之体操·婀娜多姿杨柳腰：肾、膀胱经之体操·流线型外侧曲线：心包、三焦经之体操·提臀翘臀俏佳人：肝、胆经之体操

经络按摩美容纤体术

按摩从头到脚的重要经络，从而促进血液循环，加速新陈代谢，防止脂肪囤积，排毒美肌。

作者简介:

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY-YOGA.COM）并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

目录: 曲影心语 经络瑜伽——东方医学的精华与瑜伽体位法的完美结合第一章 神奇的纤体美容术——经络美人瑜伽第一节 何谓经络第二节 经络与瑜伽第三节 经穴疗法原理第四节

对美容与塑身起作用的穴道消除脸颊浮肿的穴道／使胸部坚挺的穴道／美化背部线条的穴道／使手臂纤细的穴道消除腹部赘肉的穴道／消除臀部松弛，使弧度优美的穴道／消除颈部粗胖的穴道消除肩部脂肪的穴道／使大腿纤细的穴道／使小腿修长优美的穴道第二章 经络瑜伽美人操第一节 瑜伽关节热身导引操第二节

经络美人瑜伽体位法丹田呼吸法／简易拜日式／头立三角山式／兔式／狮子式／光泽式／青春式／美人鱼式犁锄式／海狗变化式／天线式／水瓶式／膝立侧弯式／滑翔式／骆驼式／弓式／蝗虫式身印式／海虾式／猫伸懒腰式／踩单车式／牵引腿肚式／轮式／吉祥式第三节 经络瑜伽塑身体操改善身体曲线·塑造玲珑体态

亭亭玉立下半身曲线——可调整肺·大肠经之体操

平坦滑溜小腹——调整心·小肠经之体操玲珑有致上半身曲线——调整胃·脾经之体操

婀娜多姿杨柳腰——调整肾·膀胱经之体操流线形外侧曲线——透过脚底，使“气”流通

提臀翘臀俏佳人——调整肝·胆经之体操第三章 曲影生活馆第一节

轻轻松松成为取穴高手！ 自然标志法／骨度分寸法／指寸定位法／简便取穴法第二节
经络按摩美容纤体术脸部美容保健／颈部美容保健／胸部美容保健／腹部美容保健背腰
臀部保健／肩臂部保健／腿部健美保健第四章 曲影美丽信箱
．．．．． (收起)

[美人经络瑜伽_下载链接1](#)

标签

养生

yoga

评论

极限难控

好！

[美人经络瑜伽_下载链接1](#)

书评

[美人经络瑜伽_下载链接1](#)