

# 4周修炼瑜伽美人-附赠VCD



[4周修炼瑜伽美人-附赠VCD 下载链接1](#)

著者:张斌

出版者:重庆

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787229014087

《4周修炼瑜伽美人》内容简介：大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。而且，他们更体会到瑜伽带来的内心平静和安宁、人际关

系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

作者介绍：

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席

元泉瑜伽创办人

元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。主编了《14天特效减肥瑜伽》《从零开始练瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

简琳，元泉瑜伽高级瑜伽教练。她美丽而气质优雅，性情温和，结缘瑜伽后便深深爱上了它。从瑜伽修习中，她体会到内心的平和，肢体的灵活，和一呼一吸间与大自然融为一体带来的无穷快乐。她愿把这种平和与无穷快乐带给所有朋友。

目录: Part 01 爱上瑜伽，享受美丽 28天瑜伽美人计划 瑜伽，健康身心的古老运动  
瑜伽装备“采购单” 瑜伽美人的生活秀 瑜伽大课堂：不可不知的练习宜忌  
与瑜伽零距离的美丽约会——基础热身至关重要 半月式 站立前屈式 站立山式  
三角伸展式 瑜伽简易坐 双腿背部伸展式Part 02 强效纤体瑜伽，打造“S”形曲线 美颈  
颈部旋转式 鱼式 叩首式 单腿交换伸展式 鸵鸟式 细臂 前臂旋转式 固肩式 牛面式 鸟王式  
美背 圣哲玛里琪一式 半脊柱扭转式 蜥蜴式 塑胸 骆驼式 眼镜蛇式 坐山式 加强侧伸展式  
瘦腰 腰转动式 扭转腰式 三角扭转式 门闩式 紧腹 猫伸展式 船式 拱桥式 上伸腿式 弓式  
提臀 虎式 后抬腿式 半蝗虫式 美腿 战士第三式 幻椅式 跪脚蹲式 脚部旋转式 顶峰式  
球上三角伸展式 踩单车式 剪刀式 修长身材 树式 双角式 后仰式 舞者式Part 03  
嫩肤美容瑜伽，打造最美的自己 祛斑除痘 犁式 拜日式 消除水肿 叭喇狗式 清凉呼吸法  
排毒 鹭式 狮子第一式 狮子第二式 嫩肤美白 肩倒立式 活肤抗皱 鬼脸瑜伽 防皱按摩式  
乌发 轮式 倒立三角式 全莲花背部伸展Part 04 防病养颜瑜伽，做个健康的阳光美人  
调节内分泌 眼镜蛇扭转式 祈阳式 猫变式 补气活血 站立直角式 反弓三角式  
调节经期不适 磨豆式 花环式 卵巢保养 束角式 蝴蝶式 舒筋活骨，打败办公室综合征  
风车式 骑马式 摩天式 单腿交换伸展式Part 05 调理身心，修炼优雅女人味 优雅体态  
鸽子式 毗湿奴式 蛇伸展式 缓解压力 卧英雄式 棍式平衡 敬礼式 倒箭式 消除疲劳  
两侧摇摆式 铲斗式 鳄鱼式 静心安神 烛光冥想法 母胎契合法 郑家活力与自信下犬式  
头倒立式 摊尸放松式附录 精选美人瑜伽食谱 01 纤体塑身 爽甜木瓜片 六色蔬丝 02  
嫩肤美容 拌豆苗 水晶芦荟 03 排毒养颜 橄榄火龙果 五彩西蓝花 04 保健防病 栗香小油菜  
花炒山药 凉拌双色条 酥香豆渣 05 调理身心 绿茶鳕鱼 虾仁莲蓬豆腐  
· · · · · (收起)

[4周修炼瑜伽美人-附赠VCD 下载链接1](#)

标签

## 评论

一本十分实用的瑜伽书，看着书就可以在家里学瑜伽，不过要贵在坚持哦。

---

[4周修炼瑜伽美人-附赠VCD\\_下载链接1](#)

## 书评

---

[4周修炼瑜伽美人-附赠VCD\\_下载链接1](#)