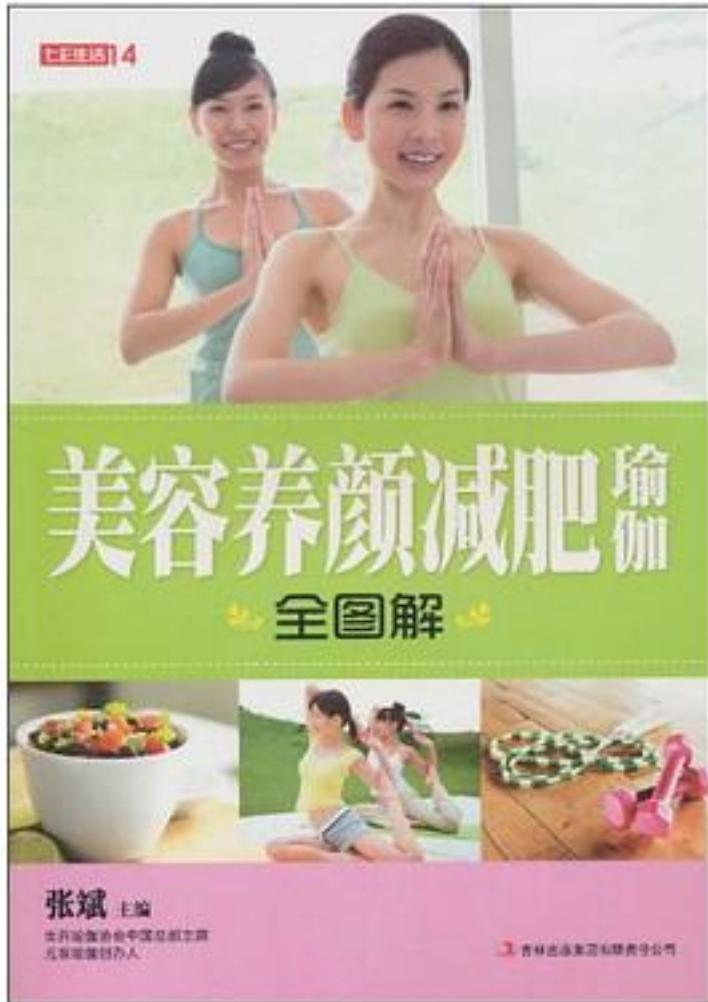


美容养颜减肥瑜伽全图解



[美容养颜减肥瑜伽全图解_下载链接1](#)

著者:张斌

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2010-12

装帧:平装

isbn:9787546340357

《七彩生活·美容养颜减肥瑜伽全图解》严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理

的运动规律，悉心安排针对全身不同部位的瘦身和美容瑜伽式，让练习者快速成为美丽的“瑜”美人。瑜伽具有天然的护肤功效。瑜伽理论认为，色斑、痘痘以及肌肤老化这些问题都与内分泌及内脏器官有很大的关联。因此，许多瑜伽体式都有助于调整内脏器官，调节内分泌系统，从而自然达到嫩肤美白、祛斑除痘、活肤抗皱以及排毒等多种功效。坚持瑜伽练习，能轻松使女性全身肌肤持久年轻。

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。

目录: PART 01 爱上瑜伽 做窈窕“瑜”美人 chapter 01

瑜伽——全球最火的美容减肥运动/8 快速了解瑜伽/8 瑜伽练习必知的宜与忌/10
chapter 02 与瑜伽的第一次亲密接触/11 瑜伽呼吸/11 瑜伽冥想/12 瑜伽热身/12
PART 02 特效减肥瑜伽 “恋”上就会瘦 chapter 01 2周瑜伽瘦身大行动/14 chapter 02
静态瑜伽，不动也减肥/16 瑜伽坐姿/16 吉祥坐/18 至善坐/19 半莲花坐/20 全莲花坐/21
瑜伽仰卧式/22 仰卧扭转式/24 chapter 03 消除全身赘肉，瞬间变瘦/26
集中燃脂8式/26 拜日式/26 骆驼式/30 风吹树式/32 腰躯转动式/33 头倒立式/34
蝗虫式/35 圣哲玛里琪一式/36 肩倒立式/38 塑造曲线7式/40 跪式背部舒展/40
扭背单腿背部伸展式/42 下半身摇动式/43 跪姿舞蹈式/44 展臂后屈式/46 毗湿奴式/47
舞王式/48 chapter 04 局部练习，完美身材无极限/50 脸部/50 犀牛式/50 叭喇狗式/52
狮子式/54 叩首式/55 站立前屈式/56 双角式/57 颈、肩部/58 塌式/58 鱼式/60
肩旋转式/62 前伸展式/63 鸵鸟式/64 蛇王式/65 胸部/66 鸽子式/66 坐山式/68
展胸后仰式/69 云雀式/70 背部/72 吉祥式/72 蟒蛇式/73 眼镜蛇式/74 球上车轮式/75
单腿背部伸展式/76 手臂/78 牛面式/78 固肩式/79 鸟王式/80 鹤禅式/82 前臂旋转式/83
腰部/84 三角扭转式/84 三角伸展式/85 加强侧伸展式/86 两侧摇摆式/87 腹部/88
磨豆式/88 战士三式/90 船式/92 球上仰卧起坐/93 弓式/94 V字式/95 臀部/96
后抬腿式/96 跪立式/98 虎式/99 桥式/100 猫变式/102 狗变式/103 大腿/104
踩单车式/104 鹮式/105 坐角式/106 树式/108 半弓式/109 剪刀式/110 卧蝶式/111
神猴哈努曼式/112 新月式/113 膝盖/114 半莲花站立前屈式/114 站立单腿抱膝式/116
幻椅式/117 小腿/118 靠椅式/118 顶峰式/120 半脚尖式/121 足部与踝部/122
脚部练习/122 八字扭转式/124
PART 03 美容养颜排毒 修炼瑜伽美人 chapter 01
外排内养，美肤养发/126 祛斑除痘/126 狮子第一式/126 狮子第二式/127 美白抗皱/128
鬼脸瑜伽/128 肩倒立式/130 防皱按摩式/132 消除水肿/134 叭喇狗变式/134
清凉呼吸法/137 乌发/138 轮式/138 倒立三角式/140 chapter 02
调养身心，打造优雅气质/142 优雅体态/142 鸽子式/142 毗湿奴式/144 蛇伸展式/145
骆驼式/146 眼镜蛇式/148 坐山式/149 加强侧伸展式/150 树式/152 后仰式/154
舞者式/155 静心安神/156 烛光冥想法/156 母胎契合法/157 增加活力/158 下犬式/158
头倒立式/160 摊尸放松式/162 chapter 03 对症调理，远离亚健康/164 补气活血/164
站立直角式/164 反弓三角式/165 缓解压力/166 卧英雄式/166 棍式平衡/168 倒箭式/169
敬礼式/170 消除疲劳/172 两侧摇摆式/172 铲斗式/174 鳄鱼式/175 调节内分泌/176
眼镜蛇扭转式/176 祈阳式/178 猫变式/179 卵巢保养/180 束角式/180 蝴蝶式/181
调节经期不适/182 磨豆式/182 花环式/183 舒筋活骨，打败办公室综合征/184
风车式/184 骑马式/186 摩天式/187 一日一道瑜伽美食不节食也超瘦/188

· · · · · (收起)

[美容养颜减肥瑜伽全图解 下载链接1](#)

标签

美容

减肥

养颜

评论

学习瑜伽的基本动作，讲解如何做瑜伽

[美容养颜减肥瑜伽全图解 下载链接1](#)

书评

[美容养颜减肥瑜伽全图解 下载链接1](#)