

# 一天十分钟 养命瑜伽提斯



[一天十分钟 养命瑜伽提斯 下载链接1](#)

著者:唐幼馨

出版者:东方

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787506039758

## 《一天十分钟

养命瑜伽提斯》内容简介：现代人生活节奏过快、工作压力大，在时间紧缩之下，文明病就接二连三地出现。我们都应该知道运动的好处，也知道生活质量还是不能不重视，可是却常常抱怨“没有时间”。于是学着如何“过生活”，还要“乐活”，就成为我们最重要的课题之一。

在学习瑜伽和普拉提斯之后，TINA老师撷取两种运动的长处相融合，更进一步引申出瑜伽提斯，它是养生、是疗愈，也是运动。《一天十分钟养命瑜伽提斯》针对现代人的各种文明病，TINA老师设计了简单实用的瑜伽提斯动作，只要花短短的5到10分钟，就可以感受到瑜伽提斯的好处，让人舒缓身心、减少压力。

# 《一天十分钟

养命瑜伽提斯》将告诉你瑜伽提斯的好处和由来，到底瑜伽提斯是如何演变而来的呢？另外TINA老师所教过的许多学生，都曾受过瑜伽提斯之惠，他们将分享自己学习瑜伽提斯的故事，告诉大家学习瑜伽提斯的好处。

## 作者介绍：

唐幼馨Tina，从小学习芭蕾舞、民族舞。大学读的也是心爱的舞蹈系，但是跳舞让她积累了严重的运动伤害，医生曾经警告：“如果再继续跳下去，就只能等着坐轮椅！”她只能在跳舞与不跳舞之间做出艰难的选择。

大学毕业后，唐幼馨来到了美国深造，进修“运动管理”专业，此间接触到了“普拉提斯”这项运动，引发了她极大的兴趣，甚至硕士论文也以此为题。而在此之前也曾学习瑜伽，在写作硕士论文过程中，她突发奇想，将瑜伽和普拉提斯结合在一起形成“瑜伽提斯”(Yogalates)——颂完美的运动。在把两种运动结合的过程中，她发现瑜伽提斯让她的身体有了不同的改变，甚至彻底修复了以前跳舞造成的运动伤害。

## 学历

美国德州圣道大学运动管理硕士 台北文化大学舞蹈系/台北国光艺校舞蹈科

## 经历

美国UIW运动管理硕士/中国台湾瑜伽提斯协会会长/AFAA美国有氧运动协会顾问/TRUE YOGA国际教练总监/唐幼馨瑜伽提斯教室主持人

## 现任

中国台湾瑜伽协会会长/文化大学系教师/AFAA美国有氧体适能协会顾问/True Yoga国际教练总监

## 著作

《唐幼馨公事公办提斯魔法宝典——深呼吸》《天天玩美瑜伽提斯》《一天十分钟养命瑜伽提斯》《小朋友的瑜伽健康书》《唐幼馨瑜伽提斯DVD》

目录: 推荐序 目录 前言 神奇的瑜伽提斯 Chapter 1 在办公室也可以瑜伽提斯  
眼睛好干、好酸喔！怎么办？肩膀像是两块大石头！还没五十岁就有五十肩？  
注意！不打网球也会有网球肘！电脑过度使用，人手一个“鼠标手”！

“腰”好酸，真的要折“寿”啦！久坐办公，坐出椎间盘问题！  
机器人背，硬到不能弯！坐骨神经痛不再是老人专利！  
长时间久站，站出两根大萝卜！再怎么瘦，却还是下半身浮肿……Chapter 2  
回家继续瑜伽提斯 想要红润好气色？先促进血液循环！加强代谢，打通任督二脉！  
改善妇女病，别忘排毒！内脏才是健康根本！动不动就拉肚子，千万不能忽视！

“嗯嗯”出不来，肠胃出问题！松垮垮可不行，muscle也要健健美！  
阿嚏！阿嚏！过敏真要命！强化免疫力，才能百病不侵！  
医生医生～我头好痛！Chapter 2 回家继续瑜伽提斯 睡再多还是感到疲累不堪？  
辗转难眠时请这么做！成天紧张兮兮？这可不行！战胜忧郁的快乐处方  
别当暴躁易怒的绿巨人 刺破压力气球！天天做！天天开心～  
一日之计在于晨，每日活力操！醒神、醒脑、精神好！全身硬邦邦？拉拉筋吧！  
· · · · · (收起)

[二天十分钟 养命瑜伽提斯 下载链接1](#)

标签

瑜伽

Yoga

评论

[二天十分钟 养命瑜伽提斯 下载链接1](#)

书评

[二天十分钟 养命瑜伽提斯 下载链接1](#)