

早晚3分钟瑜伽课



[早晚3分钟瑜伽课_下载链接1](#)

著者:(日)深堀真由美|译者

出版者:中信

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787508628899

《早晚3分钟瑜伽课》是一本特别适合懒人的瑜伽书，

不用花时间，也不用去健身房！

只要做简单的几个动作，

就能赶走疲劳，保持神气清爽的一天！

瑜伽与锻炼的不同之处就在这里！

运动仅仅是对身体会产生影响而已。

但瑜伽则会对“心灵、身体和神经”都产生积极作用！

练习瑜伽之后，你将会拥有非常柔韧、灵活的心态，遇到任何事情，都会抱有乐观的想法，以积极向上的态度去应对。

想变得更加漂亮！想变得更加苗条！想活得更加健康！

在练习本书的瑜伽课之后，你的各种“愿望”都会梦想成真哦！

运用瑜伽的“放松”法，只需要5分钟，便能让身心充分放松，其效果不逊于几个小时的睡眠。

作者介绍:

深崛真由美：师从“瑜伽第一人”之称的藤本宪幸，曾亲赴瑜伽的发源地——印度学习，并获得由印度瑜伽协会颁布的教练资格证。现在东京开办了“深崛真由美瑜伽会馆”。她的瑜伽研究特别注重瑜伽的基本法则，将“呼”与“吸”认真贯彻于每一个瑜伽体式当中，使锻炼者达到从内到外，净化身心的效果。

曾从事过设计展厅的工作，之后进入SETSU MODE SEMINAR学习。毕业之后，成为自由插图画家。1999年，在Pater奖作品展中获得Pater奖。此后，她的创作舞台不断扩大，并开始为书籍、杂志和广告等绘制插画。

目录: 写在前面序章 瑜伽帮你静心养身 “一箭三雕” 瑜伽功的全部

什么是瑜伽？练瑜伽时的心态 1 快乐瑜伽，量力而行练瑜伽时的心态 2

瑜伽必备小知识你现在的身体状况如何？小专栏 练习瑜伽，获得“真正的美丽”第1章

首先要练好瑜伽的基本功牢记坐姿！6种基本坐姿呼吸的力量竟能如此神奇！

用呼吸法调控你的身心稳扎稳打热身操 练习之前先放松身体体式练习之后的身体护理

做些放松的体式轻松轻松小专栏 偶尔也让大脑空白一次，什么都不要想第2章

早上练瑜伽：美体塑形，清爽畅快！大清早，练瑜伽，好处多多！

清晨瑜伽课——一天都有好心情消除面部浮肿 三角伸展式消除脸颊浮肿

风吹芒草式清除皮肤色斑 飞鸟收翼式紧实上臂肌肉

飞鸟振翅式消除脊背、肩部、手臂浮肿 猫伸展式消除足部浮肿 侧卧抬腿式治疗便秘

犬式变体消除肩部酸痛 扩胸式治疗畏寒症 合跖起身式治疗肠胃不适

伸展式变体解除疲劳、宿醉 弓步扭脊式治疗低血压

前屈伸展式变体身体活力十足爽心静气让你神清气爽 大回旋式提高集中力

风吹树式干劲十足 动力式变体小专栏 休息日的早晨尽情享受“好心情”第3章

晚上练瑜伽：减压解乏，轻松舒畅！丰胸美体 鸽式丰胸美体 丰胸式变体纤细腰身

船式纤细腰身 扭脊式提臀修身 蝗虫式提臀修身 蹲式紧实上臂肌肉 尺蠖式紧实上臂肌肉

牛面式紧实背部肌肉 弓式紧实背部肌肉 骆驼式美腿纤足 大船式美腿纤足

鹭鸶式塑造脸部优美线条 肩倒立式变体修身美体 拱桥式治疗畏寒症 云雀式治疗便秘

桥式消除肩部酸痛 调气式消除腰部疼痛 鳄鱼式治疗痛经、月经不调 稻穗式治疗失眠

简易鱼式治疗花粉症、鼻炎、哮喘 高跟鞋式提高免疫力 猴王式变体舒缓急躁情绪
 天线式解除压力 金字塔式变体增强毅力、持久力
 眼镜蛇式变体使你精神集中、不为外物所动 英雄式让你心情放松、不再闷闷不乐
 犁式解除身心紧张、放飞你的心情 圆木式
 [\(收起\)](#)

[早晚3分钟瑜伽课_下载链接1](#)

标签

- 瑜伽
- 日本
- 减肥
- 养生
- 健康
- 身材
- 生活养生
- 生活

评论

好可爱的小书，基本实用的体式也都概括了，可以放在行李箱里的读物。

 图片表示清楚，有注意提示呼吸方式

生活作息日夜颠倒，就好像豆瓣上到4点还是一堆人刷屏一样。最近转季节，广州天气难捉摸，染上流感，反复发烧，抵抗力差。不运动的人生是不完美的，特别是适合懒人的瑜伽。其实里面的姿势很基本，我已经坚持做了一个星期，十分不错，感觉整个人想法都特别正面。

这本书超级好用，但是在回国的那次被塞不见了呜呜呜

因为这本书 我的做瑜伽兴趣都提高了不少 很好的书

简单体式，没有光盘，适合有一点基础的，姿势不对易受伤啊!

学校图书馆看过，懒星人的福音

读后感： 很简单的动作，配上简单的介绍，很容易掌握。

适合入门者，看起来简单轻松。终于没有瑜伽是在杂技的感觉了。

不错的书，简单实用。花了一个晚上把动作都过了一遍，因为是学校图书馆借的，想自己买一本长期用。

看着挺轻松的一本书 希望能坚持~

[早晚3分钟瑜伽课_下载链接1](#)

书评

[早晚3分钟瑜伽课_下载链接1](#)