

# 完美身材之纤体瘦身瑜伽（附光盘）



[完美身材之纤体瘦身瑜伽（附光盘）\\_下载链接1\\_](#)

著者:高琳，矫林江 编

[完美身材之纤体瘦身瑜伽（附光盘）\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

好~~非常的棒~！！~

-----  
感觉就一般，说送的卡也没送，我也懒得找客服

-----  
保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业，保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想，纤体瘦身瑜伽帮你完

-----  
送货快、价格合理、通俗易懂。

-----  
还可以啦！！还可以啦！！还可以啦！！

-----  
好书推荐

-----  
很喜欢:360.7&高琳，矫林江高琳，矫林江，他的每一本书几本上都有，这本完美身材之纤体瘦身瑜伽（附光盘）很不错，完美身材之纤体瘦身瑜伽绿色健康的减肥瘦身理念，明星纤体塑形之秘密宝典，气质魅力女人的时尚选择，权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典。权威瑜伽机构五年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业，保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想，纤体瘦身瑜伽帮你完成事业，实现梦想。保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业，保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想，纤体瘦身瑜伽帮你完成事业，实现梦想。能增强细胞的氧气吸收，加强氧化作用，燃烧多余脂肪，加快新陈代谢，加速淋巴系统血液循环，排除体内毒素，打造完美曲线，帮你告别大饼脸、游泳圈、大象腿能提升肌肤活力，保持肌肉质地，滋养皮肤，减少皱纹，增加身体柔韧性，延缓衰老，推迟更年期的到来。培养心灵和谐、稳定情感，使身心协调平衡，远离亚健康。在瑜伽的五大中，五细元素之一为色，对应的五粗元素为火，火也是色的一种表现形式，它代表着激情。我们燃烧的有时是光明，有时是爱与狂热。天使都是漂亮的，魔鬼也有健硕和曲线玲珑的身材。在关于瑜伽的神话里，瑜伽之神也是英俊潇洒，周围的牧牛少女或智慧女神也是美艳如花，仪态万千。我们是强调精神，但如果把灵魂的纯净用更美丽的身体呈现，那何尝不是～种享受。我们在城市里迷失太久，在生活的压力下不负重荷、身体是一座庙宇，有了庙宇才能安守灵魂心灵被上了锁，有谁可以轻易将它打开好在还有瑜伽。如果说女人是水，那么瑜伽就是还水以纯净的良药秘方。高琳教练，她容颜好，气质佳，大家称呼她为瑜伽小龙女，她清纯，温柔，在打造曲线型身体方面也颇有心得，这一次把瑜伽瘦身秘籍全盘托出，毫无保留。在此希望大家互相勉励，用瑜伽来展现我们的自然魅力。美丽不能打折，苗条身材才是硬道理。我们要有天使的容颜、魔鬼的身材，还有纯净善良的心灵。瑜伽是身、心、灵三合一的运动，整合身心，灵魂才会永恒。有美丽健康的身体，才有瑜伽的魅力气质。瑜伽起源于5000多年前的古印度，是印度传统文化的重要组成部分，是一门源远流长历史悠久内容丰富的练功方法。在古印度的那个乐园里，圣贤们通过特定的实施原则，在自己身心系统中导入天地生命系统，在整合天、地、人生命系统过程中悟出人类的身心系统只是为维持生命最低功能而结合

着，人体功能的绝大部分以睡眠形式潜伏在体内，其直接原因常人身心大部分处于分割的状态，换言之，人的身体、感情及精神都是处于要求实现各自需求的无序状态中。伴随生命的发展，这种身心分离的状态日趋严重。并使得每个人无法将身心能

我成为今天的我，是在1975年某个阴云密布的寒冷冬日，那年我十二岁。我清楚地记得当时自己趴在一堵坍塌的泥墙后面，窥视着那条小巷，旁边是结冰的小溪。许多年过去了，人们说陈年旧事可以被埋葬，然而我终于明白这是错的，因为往事会自行爬上来。回首前尘，我意识到在过去二十六年里，自己始终在窥视着那荒芜的小径。今年夏季的某天，朋友拉辛汗从巴基斯坦打来电话，要我回去探望他。我站在厨房里，听筒贴在耳朵上，我知道电话线连着的，并不只是拉辛汗，还有我过去那些未曾赎还的罪行。挂了电话，我离开家门，到金门公园北边的斯普瑞柯湖边散步。晌午的骄阳照在波光粼粼的水面上，数十艘轻舟在和风的吹拂中漂行。我抬起头，望见两只红色的风筝，带着长长的蓝色尾巴，在天空中冉冉升起。它们舞动着，飞越公园西边的树林，飞越风车，并排飘浮着，如同一双眼睛俯视着旧金山，这个我现在当成家园的城市。突然间，哈桑的声音在我脑中响起：为你，千千万万遍。哈桑，那个兔唇的哈桑，那个追风筝的人。

我在公园里柳树下的长凳坐下，想着拉辛汗在电话中说的那些事情，再三思量。那儿有再次成为好人的路。我抬眼看看那比翼齐飞的风筝。我忆起哈桑。我缅怀爸爸。我想到阿里。我思念喀布尔。我想起曾经的生活，想起1975年那个改变了一切的冬天。那造就了今天的我。第二章

小时候，爸爸的房子有条车道，边上种着白杨树，哈桑和我经常爬上去，用一块镜子的碎片把阳光映照进邻居家，惹得他们很恼火。

在那高高的枝丫上，我们相对而坐，没穿鞋子的脚丫晃来荡去，裤兜里满是桑葚干和胡桃。我们换着玩那破镜子，边吃桑葚干，边用它们扔对方，忽而吃吃逗乐，忽而开怀大笑。我依然能记得哈桑坐在树上的样子，阳光穿过叶子，照着他那浑圆的脸庞。他的脸很像木头刻成的中国娃娃，鼻子大而扁平，双眼眯斜如同竹叶，在不同光线下会显现出金色、绿色，甚至是宝石蓝。我依然能看到他长得较低的小耳朵，还有突出的下巴，肉乎乎的，看起来像是一团后来才加上去的附属物。

他的嘴唇从中间裂开，这兴许是那个制作中国娃娃的工匠手中的工具不慎滑落，又或者只是由于他的疲倦和心不在焉。

有时在树上我还会怂恿哈桑，让他用弹弓将胡桃射向邻家那独眼的德国牧羊犬。哈桑从无此想法，但若是我要求他，真的要求他，他不会拒绝。哈桑从未拒绝我任何事情。弹弓在他手中可是致命的武器。

哈桑的父亲阿里常常逮到我们，像他那样和蔼的人，也被我们气得要疯了。他会张开手指，将我们从树上摇下来。他会将镜子拿走，并告诉我们，他的妈妈说魔鬼也用镜子，用它们照那些穆斯林信徒，让他们分心。“他这么做的时候会哈哈大笑。”他总是加上这么一句，并对他的儿子怒目相向。

“是的，爸爸。”哈桑会咕哝着，低头看自己的双脚。但他从不告发我，从来不提镜子、用胡桃射狗其实都是我的鬼主意。

那条通向两扇锻铁大门的红砖车道两旁植满白杨。车道延伸进敞开的双扉，再进去就是我父亲的地盘了。砖路的左边是房子，尽头则是后院。

人人都说我父亲的房子是瓦兹尔·阿巴克·汗区最华丽的屋宇，甚至有人认为它是全喀布尔最美观的建筑。它坐落于喀布尔北部繁华的新兴城区，入口通道甚为宽广，两旁种着蔷薇；房子开间不少，铺着大理石地板，还有很大的窗户。爸爸亲自在伊斯法罕〔1〕选购了精美的马赛克瓷砖，铺满四个浴室的地面，还从加尔各答〔2〕买来金丝织成的挂毯，用于装饰墙壁，拱形的天花板上挂着水晶吊灯。

楼上是我的卧房，还有爸爸的书房，它也被称为“吸烟室”，总是弥漫着烟草和肉桂的气味。在阿里的服侍下用完晚膳之后，爸爸跟他的朋友躺在书房的黑色皮椅上。他们填满烟管——爸爸总说是“喂饱烟管”，高谈阔论，总不离三个话题：政治，生意，足球。有时我会求爸爸让我坐在他们身边，但爸爸会堵在门口。“走开，现在就走开，”他会说，“这是大人的时间。你为什么不去看你自己的书本呢？”他会关上门，留下我

独自纳闷：何以他总是只有大

-----  
[完美身材之纤体瘦身瑜伽（附光盘）\\_下载链接1](#)

书评

[完美身材之纤体瘦身瑜伽（附光盘）\\_下载链接1](#)