

美容瑜伽



[美容瑜伽_下载链接1](#)

著者:曲影 著

[美容瑜伽_下载链接1](#)

标签

评论

送货很快，包装很好，很不错

不错哦，没有推荐错！

由享有“不老容颜”美誉的曲影倾力打造的《美容瑜伽》，围绕女性一生当中最重要的美容问题，由内而外地分别设计了针对性强的瑜伽体式，能帮助您轻松高效地解决局部问题，同时美化整体，收获完美无瑕的美人脸。书中提出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、微笑养颜”等理念，荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽美容的原理和瑜伽美容的方法，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道，《美容瑜伽》图片精美，文笔细腻，内容新颖、丰富，以图文并茂的形式为您展现了投入最少、见效最好的美容方法，值得一辈子珍爱和收藏。

《美容瑜伽》图片精美，文笔细腻，内容新颖、丰富，围绕女性美容，轻松高效地解决局部问题。女性养颜、养生、养心的美丽之道，瑜伽，给您独到呵护，由享有“不老容颜”美誉的曲影倾力打造，同时美化整体，收获完美无瑕的美人脸。书中提出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、微笑养颜”等理念，值得珍爱和收藏。

粗略看了一下，觉得内容还蛮好的，书本纸张和外壳也很好，书不厚，总的来说，很不错。

没看呢，也不知道有没有用。

不错的书，只是还没有看很多，觉得还行吧

老婆很喜欢!!!!!!

就那样了，没有想象中好

期待好久了废话不多说同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合大多数人

群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页未发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢！一般情况下，女人的社会交际交需要比男性更加强烈。在传统上一般都是主张男外女内，而购物则使家庭主妇堂堂正正走出了家门，这样就暂时逃离了家人的束缚，使她们有机会同别的人、店员、商店老板以及其他购物者交往。因此，女人喜欢和朋友手挽着手去购物，在买东西的时候互相怂恿或者制止。相反，我们很少看到有两个大男人会约好一起购物的。我是一名传统女性，购物欲比别的女人更加需要的，当然，尤其是网上。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——太逗了。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。在商店里我们可以看看新出现的商品,就上京东买。

回头查了一下，我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友好梦，她是个样样时尚都能搞懂的70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是钻石用户啦。好了，废话不多说。

由享有不老容颜美誉的曲影倾力打造的美容瑜伽，围绕女性一生当中最重要的美容问题，由内而外地分别设计了针对性强的瑜伽体式，能帮助您轻松高效地解决局部问题，同时美化整体，收获完美无瑕的美人脸。书中提出了保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、微笑养颜等理念，荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽美容的原理和瑜伽美容的方法，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道，美容瑜伽图片精美，文笔细腻，内容新颖、丰富，以图文

曲影，2001年，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“国家级健身指导”称号。2002年，于香港研修Bickram yoga（高温瑜伽）体系，并考取“澳洲体适能学院国际瑜伽导师”认证。

2003年，留学印度，在Pamarth Nicktan 瑜伽进修中心系统学习了B.K.S Iyengar yoga（艾扬格瑜伽）体系。

2004年，创立中国“瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行《曲影生活馆》系列丛书和音像制品十余种，其中《7日速效瘦身瑜伽》连续再版5年，2004~2006年，连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。而这四年间，亲自教授的学生逾万人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。2005年

，创立深圳普梵思诺瑜伽中心，任董事长及CEO。普梵思诺先后获得Asia yoga teacher alliance(AYTA, 亚洲瑜伽导师联盟)，International Yoga Finance (IYF, 国际瑜伽联盟)和Europe Yoga Alliance(E.Y.A, 欧洲瑜伽联合会)三大国际培训资质认证。2005年

，担任IYF（国际瑜伽联盟）亚洲区秘书长，负责在中国地区的瑜伽导师培训和认证。

2006年，普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200hours和500hours

导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。2007年

，以中国瑜伽行业代表身份，参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。同年，亲自带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版，在广东省版权局获得版权注册。2008年，普梵思诺瑜伽中心在深圳地区发展为覆盖罗湖区、福田区、南山区的连锁瑜伽中心，是广东省规模最大、知名度最高的连锁休闲健身会所。

2009年，普梵思诺瑜伽中心发展了五年时间，旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家，分别为广东深圳4家，吉林长春2家，广东惠阳一、瑜伽——古老而时尚的美容风潮

Yoga: An Old and Fashionable Beauty Tide

墙上的时钟分秒不停地向前转动，镜子里的容颜也会不可抗拒地出现深深浅浅的皱纹。古往今来，“美人迟暮”一词总是带有深刻的悲凉意味，也总会轻而易举地击痛我们。爱美的我们对于飞速流逝的时间充满了一种无奈之感，有时候，真想做一个时光囊，把自己的美丽也封存起来，不受时光的侵蚀。然而，我们却时常忘记，正是因为时间的累积，才让酒越来越醇香，让真情越来越浓厚，也让智慧越来越博大精深、隽永悠长。瑜伽的智慧就是如此。起源于古印度的瑜伽，至今已历经了五千多年的历史沉淀。古代高僧僻居原始森林，通过经受风霜雨雪的静坐冥想，探索自己的身体并与之对话，使瑜伽渐渐发展为一种“天人合一”的修炼瑰宝。它既是一门哲学又是一门艺术，经过五千多年的锤炼，仍在使世代受益。和其他运动比起来，瑜伽并不是一连串无意识的重复动作，而是在舒展身体的动作中集中意识、保持呼吸，逐步修炼身心。它的每一个动作都是由内向外推展的，因此也能够使我们由内自外散发出美丽的光芒。正因为瑜伽的美好，吸引了越来越多的人参与到瑜伽练习中来。许多社会名流、政坛要员、职场精英乃至皇室贵族都是瑜伽的忠实FANS，纳会员上万名，

很喜欢曲影，他的每一本书几本上都有，这本美容瑜伽很不错，由享有不老容颜美誉的曲影倾力打造的美容瑜伽，围绕女性一生当中最重要的美容问题，由内而外地分别设计了针对性强的瑜伽体式，能帮助您轻松高效地解决局部问题，同时美化整体，收获完美无瑕的美人脸。书中提出了保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、微笑养颜等理念，荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽美容的原理和瑜伽美容的方法，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道，美容瑜伽图片精美，文笔细腻，内容新颖、丰富，以图文并茂的形式为您展现了投入最少、见效最好的美容方法，值得一辈子珍爱和收藏。一、瑜伽——古老而时尚的美容风潮墙上的时钟分秒不停地向前转动，镜子里的容颜也会不可抗拒地出现深深浅浅的皱纹。古往今来，美人迟暮一词总是带有深刻的悲凉意味，也总会轻而易举地击痛我们。爱美的我们对于飞速流逝的时间充满了一种无奈之感，有时候，真想做一个时光囊，把自己的美丽也封存起来，不受时光的侵蚀。然而，我们却时常忘记，正是因为时间的累积，才让酒越来越醇香，让真情越来越浓厚，也让智慧越来越博大精深、隽永悠长。瑜伽的智慧就是如此。起源于古印度的瑜伽，至今已历经了五千多年的历史沉淀。古代高僧僻居原始森林，通过经受风霜雨雪的静坐冥想，探索自己的身体并与之对话，使瑜伽渐渐发展为一种天人合一的修炼瑰宝。它既是一门哲学又是一门艺术，经过五千多年的锤炼，仍在使世代受益。和其他运动比起来，瑜伽并不是一连串无意识的重复动作，而是在舒展身体的动作中集中意识、保持呼吸，逐步修炼身心。它的每一个动作都是由内向外推展的，因此也能够使我们由内自外散发出美丽的光芒。正因为瑜伽的美好，吸引了越来越多的人参与到瑜伽练习中来。许多社会名流、政坛要员、职场精英乃至皇室贵族都是瑜伽的忠实，而明星们的瑜伽生活更是为瑜伽增添了流行的时尚魅力。好莱坞的很多超级明星都依靠瑜伽来保持青春容颜。朱丽叶·罗伯茨、妮可·基德曼、伊莉莎白·赫利等都是瑜伽爱好者，乐坛天后麦当娜也坚持瑜伽练习多年。国内娱乐圈的瑜伽狂人更是数不胜数，最知名的莫过于美容大王大S。每天睡觉前，大S都会进行10分钟左右的瑜伽，就连被誉为瑜伽姿势之王的头倒立式，她也一样驾轻就熟哦！由此我们可以看出，瑜伽美容的奇效不仅经过了长期的历史检验，还征服了时下的时尚先锋。我们不禁要好奇了，瑜伽美容的奥秘究竟在哪里呢1.新鲜的氧气，为皮肤提供充分的养料呼吸是维持人类生命的最基本的运动，我们通过吸气从外界吸入分子态氧，又通过呼气向外界放出二氧化碳。如果我们的呼吸法不正确，或者吐气的方式不良，就会导致缺氧。血液中一旦缺乏氧气，将产生有害的碳酸瓦斯，引

古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧

的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力读世界经典名著巴黎圣母院，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

买了美容瑜伽一点都不后悔，很喜欢曲影，书是绝对正版的，纸张都非常好！识伴随人类成长，人类的成长少不了知识。

从远古开始，人们不断丰富自己的知识从油灯到电灯到无影灯，从刀剑到枪械到炸弹，从热气球到飞机到火箭正因人们不断丰富知识,掌握技能,才让人们在自然中生存。我们没有猛犸象的庞大;没有猎豹的速度;没有致命的毒液;没有尖锐的牙齿.....是什么让人类得以生存?是知识!枪械让我们驯服野兽;飞机让我们在天空中翱翔;船只让我们在海洋中畅游话说诸葛亮草船借箭，巧借东风，不过是将知识运用到战略上，其实诸葛亮能观天象，他可以明确地知道什么时候下雾，什么时候刮东风可见，知识的力量多么伟大!我

2004年，创立中国“k瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行《曲影生活馆》系列丛书和音像制品十余种，其中《7日速效瘦身l瑜伽》连续再版5年，2004~2006年，连续三年蝉联m新华书店音像店“健身休闲类”音像制n品的销售l冠军。而这四年间，亲自教授的学生逾万m人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。

，创立深圳普梵思诺瑜伽中心p，任董事长及CEO。普梵思诺先后获得Asia”，并任董事长o。坦镇身心灵教育机构，将负p责将q更多身心灵领p域的培训课题引入中国，增进国际交q流。yoga Finance 2010年，成立美国公司“Tzen Betautytr

2003年，留学印度，在Pamtarth国际瑜伽联盟)和Europe boudy Yoga：An由享有“不老容颜”美t誉的曲影倾力打造的《美容瑜伽》，围绕女w性一生当中最重要的美容问题，由内而外地分别设计了w针对性强的瑜伽体式，能帮助您轻松高效地解决局部问题，同时美化整体，收获完美无瑕的美人脸。书中提w出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气x血养x颜、微笑养颜”等理念，荟萃了多种z天然美容秘方，结合瑜伽美容的原理和瑜伽美容的方A法，A全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道，《美容瑜伽》图片精美，文笔细腻，内容新颖、丰富，以图文并茂的形式C为您展现了投入最少C、见效最C好的B美容方法，值得一辈子珍爱和D收藏。B粉雕玉琢你也能速成明星的靓丽容颜

你也能速成明星的靓丽容颜

人体C内常见的激素有七十多种，其主要的分泌部位为脑下垂体、松果腺、甲状腺和副甲状腺、F胸腺、胰腺、肾上腺以及性腺等。对于我们来说，激素好比G上天G赐予的甘露，其分泌的旺盛与否，直接影响我们整体的精神面貌。例如，脑下垂体分泌的一种叫“催乳素”的激素，它可以使女性的乳房变得丰满、G圆润，并且远离乳房疾病。而瑜伽的各种姿H势可以有效地刺H激腺体，使激素分泌旺盛。这些与我们的I美丽息I息相关的激素，将随着血液循环于全身，从而维持身体的年轻状态，使我们由内而外更加美丽。由K此可见，瑜伽美容、美肤是具M有科M学依据K的。接M下来，我们将逐一地认识

瑜伽美容M的方法，如合理的瑜伽N饮食，它可以保证身体的洁净；再配以瑜伽的呼吸法和体位法的练习，会产生M事半功倍的效果哦！body FPashionable（高温瑜伽）体系，并考取“澳O洲体适能O学院国际瑜伽导师”认证。（IYQF，2009年，普梵思诺瑜伽中心发展了五年时间P，旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家，分S别为广东深圳4家，吉林长春2家，广东惠阳、广西R南宁、山西晋城、浙江杭州各1家。吸纳会员上万T名，具有行业领先的品牌形象和影响力。并在U深圳S设立培训总部及两个教学基地，是中国唯一获得国际上三大权威机构认证的瑜伽教练培训基地V。为行业内培养输送了2000余名合格的瑜伽老师U。人体内常见的激素有七十多种，其主要的分泌部V位为脑下垂体X、松果腺、甲状腺和X副甲状X腺、胸Y腺、胰腺、肾上腺以及性腺等。对于Y我们来说，激素好比上天赐予的甘露，其分泌的X旺盛与否，直接影响我们整体的精神面貌。例如，脑Y下垂体分泌的一种叫“催乳素”的激素，它可以使女性的乳房变得丰满、圆润，并且远离乳房疾病b。而瑜伽的各种姿势可以有效地刺激腺体，使激a素分泌旺盛。这些与我们的美丽息息相关的激素，将随着血液循环b于全身，从而维持身体的年轻状态，c使我们由内而外更加美丽。由此可见，瑜伽c美容、美肤是具e有科学依据的。接下来，我们将逐一地认d识瑜伽美容的方法，如合理的瑜伽饮食，它可以保证身体的洁净；再配以瑜伽的呼吸法和体位法的练习，会f产生事半功倍的效果哦！，以h中国瑜伽f行业h代表身份，参加在马来西亚举i办的亚i洲瑜伽大会。同年，亲自带领教研组编写“国际h标准瑜伽培训教材”中文版，在广东j省版权局获得版权注册。

每个人出生的时候都是一块璞玉，时间就如一把锉刀，慢雕细琢你的这块璞玉。经过无数次的打磨，在岁月的洗礼中，逐渐彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽。-----题记 一道彩虹需要凝结无数的水汽才能绽放霎时的明艳；一片汪洋需要积聚繁多的溪流才能展现壮丽的咆哮；一枚沙贝需要吸纳大量的沙子才能拥有永恒的美丽。而我们的人生，正是需要坚持不懈地反复打磨，才能彰显出最亘古、最永恒的美丽。时光在漫长岁月的打磨中一点一点捏碎从前，而我也随着时光的渐渐流逝而逐渐长大。我不知道我是否能在岁月的打磨中长成那个我所期待的模样，但我有信心、有勇气去迎接人生中的那些打磨，每走一步都要做好自己，使自己逐日趋近完美。我看见我走过的十六年华，如此颠簸。我走过的岁月，并不都是一帆风顺的，那里面饱含了多少打磨过后的艰辛、苦痛与艰难，我都一一铭记于心。我时常提醒着自己，不管处于怎样的荆棘中，我都要义无反顾的坚强勇敢的走下去。因为我明白，像我这样拥有着平凡的出生和注定平凡的死亡的孩子，只有在人生漫长的打磨中，努力做好自己，才能把自己变得足够优秀。若只要心强大，任何的风雨苦痛我都能怀着微笑，勇敢地踏过去。我站在高二的风中，抬起头望向操场上空铅灰色的天空，飘零的云朵在风中缓缓移动，它们拂过我的鬓角，让我明白疲惫的自己就如荆棘鸟一般，要坚持不懈的、勇敢无畏的继续这条经打磨后而显得漫长且疲惫，需要毅力的永无终止的道路。我明白自己不能够懈怠。不能够放弃，不能够害怕苦痛，不能够失去信仰。因为我懂得人生就是一场漫长的打磨，它此刻磨砺我，是让我更好地去为了我想要得到的未来与自由而付出我所有的努力，让我更坚定无畏的走向未来更好的自己。日复一日年复一年的时光里，我坐在灯光煞白的教室里看书和做题，听老师在上面讲着高考的重点，身旁有书本沙沙翻动的声音，草稿纸上有安静演算着的习题，偶尔的疲倦我会望向窗外那一抹四季未老的绿，明亮我的双眼，然后回头埋下来继续做着复沓的卷子，心理面什么也没有。我安静地过着我此刻的生活，在每天匆忙之中来回我的三点一线，我并不为别的，我只为那学海无涯苦作舟的打磨。求学之路漫长而又艰辛，其中的疲惫与苦痛不言而喻。然而我又厌倦懈怠，不仅仅是为了高考，更是为了我的梦想，为了我想要的明天。高中的打磨所给的那些，收获在我的心里早已成了我不懈努力的垫脚石。冬练三九，夏练三伏，我会证明，用我的一生。人生中漫长的打磨，早已让我逐渐变得强大，在面对一次次的失败与跌倒之后，我仍能

怀着我的微笑勇敢地站起来，然后再以坚定的步伐朝着我的梦想走下去，走向未知的远方。

生活是一场放逐和流浪，在昼夜交替，四季变幻的打磨之中，我明白自己要做一只翩飞的白鹤，飞度苦寒的人生。或许我也可以像一些人一样，放弃自己的梦想来换取暂时的快乐，却永远停止了追逐的脚步。也许放弃掉一些我会活的更轻松。但那却不再是我。我不愿这一生都在安乐之中直到死去。我愿用我的一生，去面对那些锋利的打磨，我坚信我的人生会在打磨中彰显出永恒的美丽。

冰心说，“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”人生必须经历坚持不懈地反复打磨，这其中的苦痛更是要人明白，若一个人的一生没有经历这些那些的打磨，纵使她最后成就了自己辉煌的人生，她此生也绽放不出那种闪亮的光彩，她的一生也彰显不出那种永恒的美丽。

盛开在荆棘里的花，越是流泪越仰望。每当我熬不过那些打磨的苦痛时，我的内心总有一个声音提醒着我，它让我更清醒、更努力。它这样说道——背弃了理想谁人都可以，但就算是咸鱼，也要有梦。

只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。在人生漫长的打磨之中，我选择以更坚定、更勇敢无畏的姿态去迎接那些苦难与磨砺。所谓的彩虹，不过就是光，只要心还透明，就能折射希望。

我坚信我的人生终将在无数次的打磨中，在岁月的洗礼中，彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽来。

很好，不错哦、、、

[美容瑜伽_下载链接1](#)

书评

[美容瑜伽_下载链接1](#)