

<<优雅气质瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<优雅气质瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122018786

10位ISBN编号：7122018784

出版时间：2008-3

出版时间：化学工业

作者：林小平

页数：112

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<优雅气质瑜伽>>

### 内容概要

具有优雅气质一直是所有女人的梦想。

打造优雅气质最简单、最实用、最热门的方法，就是“瑜伽”！

林小平老师集多年专业教学经验，特别针对工作繁忙的人士，精挑细选了近80组简单易操作的瑜伽动作，让你从内到外、从头到脚、整个身心彻底保持最亮丽的光彩，练就人人称慕的优雅气质！

## <<优雅气质瑜伽>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学新闻传播学系。曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随印度著名导师Lalit Kumar Lohmorh先生精进Hata Yoga、Astanga Yoga。作为U+瑜伽品牌的创立者

## &lt;&lt;优雅气质瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 气质瑜伽入门以及准备事项 何为气质女人 女性的气质在于身心的协调统一 外界准备 关于瑜伽腹式呼吸Part2 内在美——你的美由内而外 内在健康与气质的关系 平衡你的神经系统 加强脊柱前屈伸展式 犁式 下犬式 婴儿式 挺尸式放松 站立背部前屈 强健你的呼吸系统 骆驼式 鱼式 增强你的循环系统 手抓脚趾站立伸展式 头碰膝前屈伸展坐式 养护女性保健系统 蝴蝶式前屈 锻炼你的脊柱系统 弓式 上犬式 眼镜蛇第一式Part3 外在美同样重要 乌泽健康的头发 美兔式 双角式 水嫩红润的脸蛋儿 肩倒立 三角伸展式 香肩美背 后仰支架式 船式 坐山式 丰胸 收背扩髓式 五体投地式 纤美手臂 牛面式 四肢支撑式 腰腹部 双腿伸展式 侧腰扭转式 加强侧腰扭转式 风吹树式 脊柱扭转式 降落伞式 猫伸展式 三角侧伸展式 推磨式 翘臀 虎式 蝗虫式 桥式 战士腰部扭转 消除大象腿 幻椅式变式 马面式变式 吸腿放松 下蹲式 战士一式变式 战士第三式 迷人小腿 鸟王式 毗湿奴式 双腿交叉 校正XO型腿 腿部伸展式 神猴哈努曼式 足踝 蛙式 让身姿优雅 单腿站立平衡式 顶天立地式 鸽王式 树式Part4 工作并美丽着——办公室瑜伽 电眼 眼睛保健式 掌心护眼 颈肩背 侧腰扭转 脊柱伸展 肩背绕环 肩背下压放松 耸肩放松 腰部 抱头侧腰伸展 猫伸展式 三角扭转伸展式 鱼式变式 臀部 椅子虎式 支架式 美腿 鸟王式 褪部放松 修长小腿式 减压 大梦初醒式放松 飞翔式 减压呼吸法 头顶靠倚式 鸵鸟式变式 预防电脑综合征 肩臂综合练习 瑜伽口腔养生 口腔回转法 牙齿牙龈敲击法Part5 气质女人打造宝典 冥想 美人瑜伽食谱 气质美女的必读图书 用旅行享受瑜伽 瑜伽自我修炼建议表

<<优雅气质瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<优雅气质瑜伽>>

编辑推荐

<<优雅气质瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>