

<<你随身的瑜伽普拉提教练>>

图书基本信息

书名：<<你随身的瑜伽普拉提教练>>

13位ISBN编号：9787505719934

10位ISBN编号：7505719939

出版时间：2004-03

出版公司：中国友谊出版公司

作者：(英)戴安娜·霍兰德

页数：125

字数：26000

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>

## <<你随身的瑜伽普拉提教练>>

### 内容概要

瑜伽练习能够将呼吸技巧和身体练习动作结合起来，给你带来真正的内心宁静及和谐，使你的身体、精神获得更大的收益。

普拉提练习方法旨在锻炼体内起稳定作用的肌肉，从而使整个身体更为柔软，更有力量，使身体姿态更为优雅。

瑜伽和普拉提练习方法的结合而形成的舞蹈化的常规练习动作——瑜伽普拉提，则使练习者的心灵和身体得以休整和放松，重新获得充沛的精力。

通过练习瑜伽普拉提，且每天只需花15分钟的练习时间，并持之以恒，你便能获得意想不到的效果，身心高度协调，精神焕发，身体苗条，腹部平坦，双腿有力，臀部匀称，身体灵活而柔韧，肌肉富有弹性，从而焕发迷人魅力和青春活力。

此外，清晨练习，能刺激和推动循环系统及新陈代谢。

晚上练习则能令身心迅速地松弛下来。

本书对于瑜伽普拉提练习的每个体态姿势的连贯动作及步骤，都为你演示了从开始到结束的详细动作过程，使练习者更轻松地掌握何时吸气和呼气的诀窍。

使练习瑜伽普拉提变得简单易学。

拥有本书你将在旅行途中或办公间歇，都可随时随地拥有瑜伽普拉提教练相伴。

## <<你随身的瑜伽普拉提教练>>

### 作者简介

戴安娜·霍兰德曾师从克里斯蒂·霍金学习舞蹈（克里斯蒂·霍金曾成功地将器械普拉提方法与垫上普拉提身体控制方法结合起来）。

戴安娜还曾师从著名的瑜伽教练兼作家麦克辛·托比阿斯多年，接受精深的瑜伽训练，另外，她还拜伊丽莎白·康丽为师，完成了为期两年的瑜伽课程。

并

<<你随身的瑜珈普拉提教练>>

书籍目录

序言  
身体认知  
站立动作  
地上动作

<<你随身的瑜伽普拉提教练>>

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>