

<<初会瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<初会瑜伽>>

13位ISBN编号：9787508620381

10位ISBN编号：7508620380

出版时间：1970-1

出版时间：中信出版社

作者：(日) 西川真知子

页数：112

译者：宋佳静

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>

<<初会瑜伽>>

内容概要

《初会瑜伽》是一本适合初学者的瑜伽练习书，由日本瑜伽天后率真解读54种体位法。在这本漫画瑜伽练习读本中，作者提倡练瑜伽与其说是为了使身体获得超能力，不如说是为了在日常生活中能有更优雅的举止和身姿。

《初会瑜伽》分为五个部分：基本动作、亲近“太阳和月亮”的瑜伽、向自然界学习的瑜伽、为了身心平衡的瑜伽和呼吸法与冥想法的瑜伽。

这五个部分都介绍了最基本的瑜伽动作，简单而易学。

<<初会瑜伽>>

作者简介

西川真知子，日本自然疗法中心代表人物之一。

阿育吠陀自然学校校长。

高野友梨美容学院专业讲师。

历任美容、健康、化妆品界的顾问和讲师。

西川真知子已从事有关瑜伽的演讲和指导工作30余年，师从印度著名的瑜伽指导者沙吉难陀尊者（Swami Satchidananda）接受瑜伽训练，获得瑜伽指导者资格，曾担任日本瑜伽学会常任理事。

<<初会瑜伽>>

书籍目录

序言STEP 1 瑜伽的基本动作 1 大山 2 钻石 3 大字 4 莲花 5 放松 Break 1 100%地尽情享受“此刻、此地”吧STEP 2 亲近“太阳和月亮”的瑜伽 问候太阳 1 合掌式 2 半圆式 3 前屈式 4 公牛式 5 犬俯式 6 8点触地式 7 猎犬式 8 犬俯式 9 公牛式 10 前屈式 11 半圆式 12 合掌式 Break 2 播种美丽的语言从太阳到月亮 问候月亮 1 合月式 2 沐月式 3 缺月式1 4 缺月式2 5 缺月式3 6 拜月式 7 悟空式 8 直棒式 9 潮汐式 10 波涛式 11 大浪式 12 巨浪式 13 悟空式 14 大浪式 15 鞠躬式 16 满月式 Break 3 有时也会情绪低落，觉得“够了”STEP 3 向自然界学习的瑜伽 1 猫式1（伸懒腰） 猫式2 猫式3（伸腿） 猫式4（平衡） 2 兔子式 3 乌龟式 4 鱼式 5 眼镜蛇式 6 蝗虫式 7 骆驼式 8 鳄鱼式 9 狮子式STEP 4 为了平衡身心的瑜伽 1 拉伸后背式（前屈） 2 扭转式（扭转） 3 拉弓式（后屈） 4 背立式 5 锄地式 6 开脚式 7 胎儿式 8 连续三角形（三角形1-7） 9 大树式 Break 4 人人都能成为想象中的自己STEP 5 呼吸法和冥想法的瑜伽 1 燃烧式呼吸 2 凉爽式呼吸 3 取得平衡的呼吸 冥想（脉轮曼陀罗）尾声心情填色图 作者介绍

<<初会瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<初会瑜伽>>

媒体关注与评论

这是我见过的第一本用漫画画瑜伽的书，语言诙谐风趣、画风可爱，读起来不仅让人捧腹大笑，还能体悟瑜伽的精髓，适合瑜伽初学者的轻松读物。

——时尚编辑 小微 瑜伽是我最喜爱的健身方式，不过，在我最开始练的时候，还是很担心自己的柔软度不够，尤其是和大家一起练的时候担心出糗。

现在，有了这本书，就可以自己放心大胆地练习了。

——外企女职员 萧萧

<<初会瑜伽>>

编辑推荐

《初会瑜伽》编辑推荐：史上第一本漫画瑜伽练习读本，瑜伽初学者的最佳指导！

《初会瑜伽》是一本适合初学者的瑜伽入门书，动作简单，不用勉强自己，人人都能练好瑜伽！快乐修身，轻松学习，让我们从瑜伽最基本的招式开始吧！瑜伽的招式，很多都像高难度的杂技动作。大家误以为如果身体不够柔软便不适合练瑜伽。但如果知晓了练习瑜伽的真正目的，一定立刻就能明白身体僵硬也不会成为任何障碍。一边调整心态，一边直面自己的内心，在平缓的呼吸下练习瑜伽。这样一来，一定能找到属于自己的瑜伽之路。

<<初会瑜伽>>

名人推荐

这是我见过的第一本用漫画画瑜伽的书，语言诙谐风趣、画风可爱，读起来不仅让人捧腹大笑，还能体悟瑜伽的精髓，适合瑜伽初学者的轻松读物。

——时尚编辑 小微瑜伽是我最喜爱的健身方式，不过，在我最开始练的时候，还是很担心自己的柔软度不够，尤其是和大家一起练的时候担心出糗。

现在，有了这本书，就可以自己放心大胆地练习了。

——外企女职员 萧萧

<<初会瑜伽>>

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>