

<<轻柔瑜珈>>

图书基本信息

## <<轻柔瑜伽>>

### 内容概要

《轻柔瑜伽:简易瑜伽入门》讲述了：瑜伽真的很不可思议。它能唤醒真实的自我，使我们卸下防备，并找到内在的喜悦。

除此之外，你还想要什么呢？

路易丝·格赖姆的《轻柔瑜伽(简易瑜伽入门)》包涵4组简单的哈他瑜伽运动，每天只要练习15分钟就够了，当然，你愿意的话可以练久一些。

《轻柔瑜伽:简易瑜伽入门》是为带你体验一回瑜伽而设计的，但我希望它能引发你对瑜伽的兴趣，使你想要学得更多，就像我曾经历过的那样。

## <<轻柔瑜伽>>

### 作者简介

路易丝是伦敦的哈他瑜伽教练，主要在樱草花山、SOHO区及诺丁山门的伦敦生命中心教授三维瑜伽。

1978年，她开始跟随西尔维亚-普雷斯科特和佩妮·尼尔·史密斯练习瑜伽，她俩是伦敦最早的艾杨格瑜伽教练。

从那时起，路易丝就开始在印度喀拉拉邦的希瓦难陀修行所修行，在那里完成了瑜伽教练的普通培训课程和高级培训课程。

1994年，路易丝在伦敦获得了艾杨格瑜伽教练资格认证，随后遇见了山铎雷梅特，后者将她带进阴影瑜伽的领域。

上世纪90年代，路易丝还一直跟随约翰·斯科特练习阿斯汤伽瑜伽。

路易丝对东西方的精神传统和冥想有着强烈的兴趣，她喜欢将瑜伽哲学融入教学之中。

路易丝是伦敦生命中心一级教练培训课程的教师之一，也是一位记者、饭店经理，还是戏剧和电视节目的舞台监督。

<<轻柔瑜伽>>

书籍目录

作者序  
作者简介  
本书的使用方法  
拉页  
导言  
什么是哈他瑜伽  
找一位导师  
给初学者的建议  
设定练习时间  
计划瑜伽课  
慢慢来  
跟随呼吸练习  
聆听身体  
安全地练习  
服装和用具  
服装  
用具  
15分钟上升和闪耀运动  
上升和闪耀运动  
练习  
15分钟上升和闪耀运动总结  
常见问题解答  
15分钟强化运动  
强化运动  
练习  
15分钟强化运动总结  
常见问题解答  
15分钟傍晚活力运动  
傍晚活力运动  
练习  
15分钟傍晚活力运动总结  
常见问题解答  
15分钟放松运动  
放松运动  
练习  
15分钟放松运动总结  
常见问题解答  
15分钟关于瑜伽的一切  
瑜伽的历史  
古代真理  
现代大师  
适应瑜伽生活方式  
放松地生活  
吃什么, 我们就是什么  
积极思维

<<轻柔瑜珈>>

放松姿势  
冥想  
如何冥想  
调息  
致谢  
出版后记

<<轻柔瑜珈>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<轻柔瑜伽>>

### 编辑推荐

《轻柔瑜伽:简易瑜伽入门》:强健身体、找回活力、平定心神以轻柔简单的瑜伽练习应对紧张世界适当放松.适当练习,适当呼吸、适当饮食、积极思维和冥想用瑜伽生活方式关注并善待自己4组运动为早起、中午、傍晚、睡前设计,任选一组都能迅速补充能量小图大图清晰明了,步骤分解,详示无遗真人示范DVD解说专业、配乐动感.直观演示书中动作。

<<轻柔瑜珈>>

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>