

<<瑜伽入门/女性塑身瑜伽系列>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽入门/女性塑身瑜伽系列>>

13位ISBN编号：9787535931481

10位ISBN编号：7535931480

出版时间：2002-11

出版时间：广东科技出版社

作者：皮尔斯 (Pierce)

页数：152

字数：160000

译者：玛格丽特·D·皮尔斯

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>

## <<瑜伽入门/女性塑身瑜伽系列>>

### 内容概要

瑜伽帮我们清除头脑中乱七八糟、断断续续、喋喋不休的东西。  
缓慢的呼吸不仅能放松我们的身体，还能平静我们的思想。  
最近的医学研究表明，深沉而缓慢的瑜伽呼吸能改变身体的化学物质和神经系统。  
遵循我们的呼吸指南，你会放松自己，感觉更安宁。  
瑜伽姿势帮我们专注于一件事，而不是将注意力分散在很多事情上。  
当我们使思想平静时，我们就有时间来思考我们真的是谁。  
我们可能更能意识到真实的自我，它往往被过分活跃的头脑掩盖了。

<<瑜珈入门/女性塑身瑜珈系列>>

作者简介

玛格丽特和马丁·皮尔斯夫妇指导乔治亚州亚特兰大的皮尔斯瑜珈方案，马丁于1968年开始练习瑜珈，同时在纽约大学教授政治学。

1972年，他遇见T.K.V.德斯卡沙并跟随他学习了1年。

之后，他回到美国，开始在乔治亚州的亚特兰大教授瑜珈。

玛格丽特·皮尔斯于1971年开始练习瑜

<<瑜伽入门/女性塑身瑜伽系列>>

书籍目录

序言前言 真正的多功能运动 一项古代运动的现代诠释 怎样让瑜伽为你所用 怎样使用本练习手册  
第一课 呼吸 概念和法则 怎样呼吸 重复的次数 睁开眼睛还是闭上眼睛 课程1 第二课 运动中呼吸 概念和法则  
改进你的呼吸 运动时呼吸 综合原则 课程2 第三课 工作、休息和观察 概念和法则 以最好的方式锻炼背部  
放松颈部和双眼 观察你自己 课程3 第四课 将瑜伽姿势按顺序连接起来的艺术 概念和法则 首先预备  
练习 然后加强力度练习 最后放松 后方向姿势 课程4 第五课 坐和呼吸 概念和法则 理解吸气和呼气 课  
程5 第六课 将自己颠倒过来 概念和法则 肩倒立 肩倒立并不总适合每一个人 课程6 第七课 一个更长、更  
富有挑战性的锻炼 概念和法则 课程7 第八课 连续运动 概念和法则 想像 课程8 让瑜伽走进你的生活 使人  
清醒的瑜伽 瑜伽，为活跃的一天做准备 瑜伽和其他运动 运动后平静下来 瑜伽，用于高强度的锻炼 瑜  
伽，用于作短暂的休息 瑜伽，帮助入睡 瑜伽和声音 瑜伽，作为一种更深层次的冥想方式 致谢辞 作者  
介绍

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>