

图书基本信息

书名：<<瑜伽精粹100式(东西方瑜伽的完美结合)>>

13位ISBN编号：9787535933812

10位ISBN编号：7535933815

出版时间：2003-9-1

出版时间：广东科技出版社

作者：古月飞

页数：97

字数：130000

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>

内容概要

作者用亲身示范的动作图片，加上简洁明了的文字说明，图文并茂、深入浅出、循序渐进地向读者展示了瑜伽姿势（体位法）100式。

其动作之自然、流畅，其身心之交融、合一，可谓到了“登峰造极”的地步，将瑜伽的精髓毫无保留地奉献给广大读者。

本书的特点在于，作者以健身为目的，将东方（古典）瑜伽和西方（现代）瑜伽完美地结合在一起，自成体系地总结出一套特色鲜明、科学易懂、简单易行、老少咸宜、效果显著的练习方法，并得到了国内外同行的认可和高度评价。

作者简介

古月飞习瑜伽多年，师从谭润华（前广东省瑜伽协会会长）、李旺华（广州体育学院教授，中国赴印度学习释达瑜伽第一人）等名师，曾远赴澳洲学习西方“力量瑜珈”，较系统地掌握了东西方瑜伽的理论与实践知识，在长期教学实践中积累了丰富的经验，并自成体系地形成了特色鲜明的

书籍目录

上篇 瑜伽概述 一 自述 二 什么是瑜伽 1 瑜伽的起源 2 瑜伽的流派 3 科学印证瑜伽 4 瑜伽健康运动的实质 5 瑜伽的呼吸方法 6 关于冥想 7 瑜伽实践——姿势(体位法) 8 瑜伽的松弛法 9 瑜伽练习十要素 下篇 瑜伽姿势练习100式 一 静坐体位法 缅甸坐 至善坐 半莲花坐 莲花会 金刚坐(又称日本式坐姿) 英雄坐 二 放松体位法 婴儿式 鳄鱼式 榻式 仰卧放松式 三 热身运动体位法 头颈功 扭手功(式一) 扭手式(式二) 宝剑式(式一) 宝剑式(式二) 莲花身印 眼操 四 站姿体位法 风吹树式 腰躯转动工 英雄式(式一) 英雄式(式二) 鱼钩式 180°三角式 鹤姿式(式一) 鹤姿式(式二) 腰十字 驼鸟式 金字塔式(式一) 金字塔式(式二) 五 平衡体位法 六 跪姿体位法 七 蹲姿体位法 八 坐姿体位法 九 侧伸展体位法 十 俯卧体位法 十一 仰卧体位法 十二 瑜伽体位法组合练习 十三 瑜伽双人练习 后记

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>