第一图书网, tushu007.com

<<英派斯>>

图书基本信息

书名：<<英派斯>>

13位ISBN编号：9787538432183

10位ISBN编号：7538432183

出版时间：2006-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张英

页数：95

字数：76800

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

瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。
它产生于公元前，是人类智慧的结晶，瑜伽也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。
　瑜伽分为多种，其中最为流行的是哈达瑜伽和八支分法瑜伽，主要包括姿势、呼吸和冥想等练习。
现代社会，人人都会面临压力和紧张，而各种压力和紧张所引起的疲劳会使人内分泌失调，而这些都市病可通过瑜伽练习消除。
经常正规的练习瑜伽，可以使交感神经系统和副交感神经系统达到平衡。
而受它们影响的内脏，也因此得到了调理。
　健身瑜伽应该在你生活的每个细节中出现，融入生活，使其受益无穷。
　英派斯健身瑜伽课堂期街着更多男士、女士们的加入。
本书会使您健康、快乐每一天！

书籍目录

1 关于瑜伽 走近瑜伽 瑜伽的作用 练习瑜伽的注意事项 瑜伽冥想 瑜伽呼吸方法2 拜日式热身3 腿部练习 战士第一式 三角侧展式4 平衡伸展 树式 风吹树式 幻椅式 鹰式 舞蹈式5 坐姿调整 金刚坐姿 坐姿扭转式 单腿侧展式 半横叉式 背部伸展 半纵叉式6 俯撑练习 猫式 蛇脊式7 球上瑜伽 球上伸展 球上支撑

第一图书网, tushu007.com

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