

<<瑜伽练习分步图解>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练习分步图解>>

13位ISBN编号：9787542739391

10位ISBN编号：7542739395

出版时间：2008-1

出版时间：上海科普

作者：吴雨

页数：255

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>

## <<瑜伽练习分步图解>>

### 内容概要

瑜伽集修神、修身、修德于一身，是最有效、最安全的运动形式。  
瑜伽练习在举手投足之间，配合规律的呼吸、意识的集中，调和体内的器官，来柔软筋骨，活络关节，增加平衡及耐力，平静心灵，从而达到身、心的充分调适。  
著名国际瑜伽导师亲身演示，将神奇的瑜伽世界用最简单、最实用的方式呈现在您面前。

## <<瑜伽练习分步图解>>

### 书籍目录

PART 1 神奇的瑜伽世界第一节 解密瑜伽的神奇功效瑜伽的主要功效瑜伽姿势对腺体的影响各腺体的功能第二节 瑜伽美人必修课你适合练习瑜伽吗？  
瑜伽练习，你准备好了吗？  
第三节 简单易学的瑜伽基本姿势站姿练习坐姿练习卧姿练习颠倒姿练习第四节 瑜伽呼吸法第五节 至关重要的热身练习颈部练习肩部练习肘部练习手腕练习膝部练习脚踝练习祈阳式PART 2 快速打造完美身材——瑜伽塑身练习第一节 重塑三围骆驼式眼镜蛇式扭髋的姿势伸展式膝立三角式上轮式跪式后弯成圈上帝之舞式蹲式牛面式后桥式三角转动式云雀式阳光普照式门闩式连续式犁式传统射手式第二节 修长四肢鹰式手臂回旋式树式摩天式变体宝剑式劈腿坐姿前弯式小腿健美式双腿健美式单腿站立式战士第二式半蝗虫式单腿碰肩式第三节 美丽腹背拉绳式直角延伸式吉祥式炮弹式分度针姿势收腹举腿式战士第三式平坦小腹式伸展坐式半弓姿势金刚坐鱼式肩翻转式PART 3 由内而外的美容功法——瑜伽养颜练习PART 4 远离世俗纷扰功法——瑜伽养心练习附录

## <<瑜伽练习分步图解>>

### 编辑推荐

瑜伽源于印度，有人认为它是印度的气功。其专业修行者有诸多生活习惯方面的讲究，修行过程也较复杂，要达到一定专业水准有一定难度。现在广泛流行的瑜伽，有些动作已进行了简化，更多注重于简单和实用。著名国际瑜伽导师亲身演示，将神奇的瑜伽世界用最简单、最实用的方式呈现在您面前。

<<瑜伽练习分步图解>>

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>