

<<想练就练的瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<想练就练的瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543328501

10位ISBN编号：754332850X

出版时间：2011-5

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：郝菲菲

页数：78

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>

## <<想练就练的瑜伽>>

### 内容概要

最易学习的动作，最快学掌握的要领，动作要点、功效作用、中医点评、经络疏通全收录！  
让读者轻松掌握，快速入门！

## <<想练就练的瑜伽>>

### 作者简介

郝菲菲，从事瑜伽授课工作多年，积累了大量的实际授课经验，对瑜伽有自己独到的理解，对于瑜伽在养生及身体修复方面的作用深有研究，并把瑜伽和传统中医理论有机结合，使深奥的瑜伽理论变得好记易懂。

先后多次接受天津电视台、《今晚报》、《城市快报》等多家媒体采访并合作录制瑜伽节目。

授课方式自在生动，用简单的练习帮助瑜伽练习者克服畏难心理。

真正让瑜伽成为不分年龄、性别都可以轻松从中体验乐趣的一种锻炼方式。

<<想练就练的瑜伽>>

书籍目录

动物放松功  
动物伸展功  
鳄鱼扭转式  
幻椅式  
简易扭转式  
叩首式  
落蛙式  
猫伸展式  
平衡体式  
屈膝伸展式

.....

## <<想练就练的瑜伽>>

### 编辑推荐

神奇的印度瑜伽不仅可以让你拥有迷人的体态，更会让你收获健康、愉悦的身心！

瑜伽以其源于自然的体位练习，特殊的呼吸法，能让身心进入一种平衡状态，《想练就练的瑜伽》主要侧重于瑜伽的养生治疗的作用。

旨在通过最简单的体式练习，充分锻炼身体的关节、肌肉以及改善调节腺体分泌，达到舒缓减压、治病强身的作用，即使你从未接触过瑜伽，即使你的身体不强壮，做这些练习也不会感到困难。

本书由郝菲菲编著。

<<想练就练的瑜伽>>

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>