

<<瑜伽形体舞>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽形体舞>>

13位ISBN编号：9787544233613

10位ISBN编号：7544233618

出版时间：2006-11

出版时间：海南南海

作者：邓林馨

页数：142

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>

<<瑜伽形体舞>>

内容概要

瑜伽形体舞是一种巧妙地把印度瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞融为一体的新型健身运动。瑜伽的身体姿势能伸展全身的肌肉、韧带，塑造优美的身体线条，保持苗条柔韧的身材，同时由于注重调节呼吸方式，也就具有了非常好的医疗健身功效；发源于西方的芭蕾舞和源远流长的中国古典舞则被认为可以塑造人体优美的曲线，培养美丽高雅的气质，锻炼肢体的协调能力。本书介绍的瑜伽形体舞把三者完美地结合起来，让你在塑造“S”身材曲线的同时培养高雅的气质。坚持参加瑜伽形体舞训练，能让你感觉到身轻体健，精神面貌焕然一新，还可以达到解压减负、释放身心的效果。从现在开始，让我们积极地开始锻炼，多一分美丽和健康，少一些疾病和压力。

<<瑜伽形体舞>>

书籍目录

第一篇 瑜伽形体舞的基础知识 瑜伽形体舞的概念 瑜伽形体舞的功效 瑜伽形体舞的学习方法 瑜伽形体舞的练习原则 瑜伽形体舞的编排须知 瑜伽形体舞与瑜伽的区别第二篇 瑜伽形体舞的呼吸方法 胸式呼吸 仰卧曲膝位的胸式呼吸 坐立位的胸式呼吸 站立位的胸式呼吸 腹式呼吸 仰卧位的腹式呼吸 坐立位的腹式呼吸 站立位的腹式呼吸第三篇 瑜伽形体舞的关键姿势 手势 压腕 转腕 兰花手 平掌手 脚位 直立正步位 勾脚 绷脚 曲膝 肢体语言 手臂波浪 舞蹈二位手 舞蹈三位手 含胸 挺胸第四篇 瑜伽形体舞的组合动作 “S”形修身健体组合 山式 手臂伸展山式 侧弯山式 手臂波浪式 提升山式 后弯式 直角式 手臂张开扭腰式 劈腿前弯式 直立式 合十式 “H”形美颈塑背组合 曲腿坐式 攀足式 攀足扭腰式 张开蝴蝶式 莲花坐扭腰转头式 颈部组合 “M”形丰胸美体组合 金刚扩胸式 追随者式 金刚侧转体式 惊变式 猫式 五体投地式 蛇武 四枝棒式 直手蛇式 蛇王武 “L”形美腿塑臀组合 “V”字开腿式 单腿挺身式 跨骑式 曲腿侧弯式 支架式 “T”形收腹细腰组合 单手伸展骆驼式 骆驼式 卧英雄式 叩首式 蛇身式 鹰式 幻椅式 “A”形平衡瘦身组合 风吹树式 抬腿转体树式 舞蹈式 抱腿树式 大鹏展翅式 “N”形力量伸展组合 侧腰式 三角式 三角变化式 战士式 战士变化式 半月武 向下狗式 抬腿狗式 新月式 鸽子式 “R”形修复拉伸组合 横木式 单腿跪立式 横木变化式 横木变化式一 横木变化式二 横木变化式三附录：学员日记

<<瑜伽形体舞>>

编辑推荐

产前调理保健，产后形体恢复，本书是精心为您编制的孕妇保健操和产后塑形操，有助于松弛身心、稳定气血、强化肺肝、减轻便秘、促进血液循环、减轻水肿、增加腿力、调匀呼吸、帮助生产提神醒脑、活动气血、收缩产门、按摩内脏、重整筋骨、刺激神经、恢复体能、强心健肺、缩腰实腹、健康健美，让您“孕”出健康母子，“动”回少女时的身材。

<<瑜伽形体舞>>

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>