

<<上善瑜伽系列01 , 02>>

图书基本信息

书名：<<上善瑜伽系列01 , 02>>

13位ISBN编号：9787544236515

10位ISBN编号：754423651X

出版时间：2007-1

出版公司：南海出版公司

作者：邓林馨

页数：180

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>

<<上善瑜伽系列01, 02>>

内容概要

是不是因工作而忙得喘不过气来？

是不是因紧张的生活而时常肩颈僵硬、腰酸背痛？

虽然知道练习瑜伽对身心有很大好处，但总无法抽出固定的时间去上课，更别说真正花时间去练习了。

针对工作忙碌、没有时间运动的现代人，邓林馨女士为他们打造了专属的瑜伽课程——《5分钟瑜伽》。

《5分钟瑜伽》最大的特点就是：让瑜伽练习随时随地、随您而变，您不用为了进行瑜伽训练而改变日常行程。

在工作忙碌的办公时间，您可以练习5分钟的动作，而休闲时您则可以进行60分钟的练习……无论您的空余时间是长是短，您都可以练得游刃有余，虽然练习的时间长短不同，但达到的效果却完全一样。

赶快加入这个健康又时尚的运动吧！

每分钟都可以是新的开始：“没有时间”将不再是让您头痛的问题。



<<上善瑜伽系列01 , 02>>

书籍目录

Part 1 瑜伽的概述 了解瑜伽 1. 瑜伽的启蒙 2. 瑜伽的发展 3. 瑜伽的手印 4. 如何提升自己 使用本书指南 1. 练习本书的法则 2. 如何使用本书 3. 练习本书的注意事项

Part 2 瑜伽的冥想静坐与呼吸 瑜伽的冥想静坐 1. 冥想静坐是什么 2. 如何冥想静坐 瑜伽的呼吸 1. 什么是瑜伽的呼吸 2. 呼吸的种类 3. 呼吸的要点 4. 呼吸的注意事项

Part 3 5~60分钟瑜伽

5分钟瑜伽 1. 金刚合十式 2. 手臂上举式 3. 追随者式 4. 蛇式 5. 向下狗式 6. 猫式

15分钟瑜伽 1. 直立手臂伸展式 2. 前脚树式 3. 侧脚树式 4. 舞王式 5. 风吹树式 6. 双角式 7. 半莲花坐 8. 莲花坐手臂伸展式 9. 坐姿前后弯 10. 攀足式 11. 后顾式(脊柱扭动式) 12. 牛面式 13. 面部微笑式 14. 莲花坐放松

30分钟瑜伽 1. 三角式 2. 大弓步 3. 战士第一式 4. 战士第二式 5. 侧三角式 6. 战士第三式 7. 加强侧伸展式 8. 直立前弯 9. 木板式 10. 锄头式 11. 莲花鱼式 12. 桥式 13. 船式 14. 圣哲玛理琪式 15. 直手蛇式 16. 五体投地 17. 过肩式 18. 蛇舞式 19. 蛇伸展式 20. 俯卧放松式

60分钟瑜伽 1. 莲花坐静坐冥想5分钟 2. 狮子吼第二式 3. 坐式手臂上举 4. 坐式侧弯腰 5. 坐山式 6. 扭腰式 7. 手臂后伸展式 8. 狗式侧抬腿式 9. 猫式臀部转动式 10. 犬式 11. 四枝棒式 12. 向上狗式 13. 手臂支撑头立式 14. 弓式 15. 仰卧侧身提腿式 16. 毗湿努式 17. 鱼戏式 18. 天鹅式 19. 蝗虫式 20. 婴儿式放松 21. 金刚坐后伸展式 22. 金刚坐放松 23. 向太阳式 24. 后弯式 25. 骆驼式 26. 头立式 27. 侧开腿式 28. 倚垫放松式 29. 大休息式

附录1: 瑜伽与微笑 附录2: 上善瑜伽简介

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>