

<<蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(DVD)>>

图书基本信息

书名：<<蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(DVD)>>

13位ISBN编号：9787799815763

10位ISBN编号：7799815760

出版时间：2006

出版单位：中国国际电视总公司

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>

## <<蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)>>

### 内容概要

《蕙兰瑜伽:简易系列》为蕙兰瑜伽简易系列一至三辑，这套节目可以帮你消除紧张，强健体魄。还可以灵活僵硬的关节、强健腹肌、结实臀部、镇定并调和神经、放松和舒解身心的紧张、增强大腿和臀部、增加脊柱的柔韧性、加强腰背、伸展腿后肌腱、体验心灵的平静，消除压力、按摩整根脊柱、加强背部，改善体态、增加肘、肩关节的灵活性、在蕙兰瑜伽语音冥想TM中体验内在的安宁与快乐。

<<蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)>>

书籍目录

40页全彩配套手册

瑜伽语音冥想 (1CD) :

- 1、天籁之音 (奥姆·哈瑞·奥姆) (12分40秒)
- 2、轻扣心弦 (玛丹那·莫汉那·木哇利·哈里波) (10分16秒)
- 3、蕙兰瑜伽的旋律 (哈里波·尼太歌尔) (5分53秒)

正片 (3DVD) :

特别收录：每次播放一个姿势，拥有快速提示和益处详解。

第一辑：

风吹树式

蜂雀式

折叠三角式

绕臂扭转式

跳水式

克尔史那式

磨豆式

简易箭式

回飞棒式

简易轮式

简化扭脊式

简化弓式

迷你坐

头转动式

炮弹式

简易放松术

结合呼吸的瑜伽语音冥想

第二辑：

增强精力呼吸法

颈部练习

踮脚蹲式

火烈鸟式

动态前弯式

三角伸展式

眼镜蛇伸展式

蝗虫式

猫伸展式

夕阳伸展式

动态扭转式

竖腿式

下半身摇摆式

倾斜桥式

腿旋转式

三摩地放松式

瑜伽语音冥想

第三辑：

<<蕙兰瑜伽 简易系列三碟装3片装(D)>>

三步单竖腿式

摇摆式

坐鹰式

手臂旋转式

肩膀转动式

抬肩式

后弯延伸式

风车式

树式

简易骆驼式

单腿交换伸展式

踩踏车式

吊桥式

侧抬腿式

蜥蜴式

蝗虫上举式

尾骨按摩式

瑜伽放松术

瑜伽语音冥

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>