

<<随时的瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<随时的瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807000877

10位ISBN编号：7807000872

出版时间：2004-08-01

出版时间：海南出版社；三环出版社

作者：[美] 伊莱斯·布朗宁·米勒(Elise Browning Miller),[美] 卡罗尔·布莱克曼(Carol Blackman)

页数：191

字数：60000

译者：杨弋

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>

<<随时的瑜伽>>

内容概要

你是否在考虑进行身体锻炼却又不知该如何开始？

你是否担心自己的身体太僵硬，年纪太大或者时间不够而不能进行锻炼？

那么，赶快练习瑜伽的伸展运动吧。

伸展能够让人感到无比的舒服！

瑜伽的伸展运动动作简单，可以随时随地做练习，无论是在书桌旁、排队时、睡觉前还是在路上堵年时。

做瑜伽的伸展运动，你会体会到练习它的好处，它的动作并不需要你学会把腿放到头后。

你只需要按照每个动作的要求进行练习，就会感受到它的神奇效果.....

<<随时的瑜伽>>

作者简介

伊莱斯·布朗宁·米勤，加利福尼亚州帕洛阿托人，衣音格瑜伽持证教练，催眠医师，曾长期跟随衣音格先生学习，自1976年起从事瑜伽教学。

她患有脊柱侧凸，已经用瑜伽帮助矫正脊柱疾病二十七年。

她现任加利福尼亚山景瑜伽锻炼中心主管，教授课程，开设了一项专门针对背部及

<<随时的瑜伽>>

书籍目录

关于瑜伽 什么是瑜伽？

瑜伽与一般伸展运动的区别 练习瑜伽的好处 体形与背部的护理 练习瑜伽的几点注意事项 锻炼工具 呼吸的技巧 完全呼吸法的分解 完全呼吸法的三个步骤及臂部动作的配合 完全呼吸 发声呼吸 棕榈树姿势 办公室里的伸展运动 站立伸展动作 坐式伸展动作 扩胸运动 肩部和背部的放松运动 放松运动在旅途中运动 坐式伸展动作 臀部扩张运动 站立的伸展运动 放松运动如何拉伸背部，使背部健康 猫式伏身动作 幼儿式坐姿 猫式伏身与伸腿运动 四点稳定式 小狗姿势加长版 膝盖部向前运动 臀部扩展运动 腿筋伸展运动 标杆式运动 背部运动变式一 背部运动变式二 背部运动变式三 鳄鱼式曲身动作 放松运动如何将腿部脂肪转化为结实的肌肉 运动前的准备活动：拉伸脚筋、四头肌、臀部 如何使身体充满活力 如何使腹部平坦、腰肢纤细 如何使心情平静、释放压力 调节你的荷尔蒙：月经期、怀孕期和更年期的自我调节 如何在生活中学会放松并找到平衡感

<<随时的瑜伽>>

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>