

<<瑜伽初级入门>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽初级入门>>

13位ISBN编号：9787807058953

10位ISBN编号：7807058951

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

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>

<<瑜伽初级入门>>

前言

瑜伽——一种来自印度的最古老、最安全、最有效的健身方法。

瑜伽的修习，可使你身体更加健康，精力更加充沛；有助你控制情感，消除烦恼，使你始终保持心态平衡，给你带来宁静、平和以及美妙的和谐。

景丽瑜伽教程亚洲著名瑜伽教练景丽老师根据多年的修习体会，编辑的一套正规、系统的瑜伽科学理论教程。

本书集合了简单易学的瑜伽基础动作，专门为初学者量身定做。

其中有最基础的理论指导，标准姿势的动作示范及要领的详细讲解分析；一招一式循序指导，让初学者轻易掌握。

快速入门，轻松体会瑜伽给身心带来的巨大改变！

<<瑜伽初级入门>>

内容概要

国际瑜伽协会强力推荐！

功效卓越的瑜伽入门教程！

最基础的体位法，最需掌握的要领，最系统的理论，最科学的指导！

集合最简单易学的瑜伽基础动作，专门为初学者量身定做。

包括最基础的理论指导、标准的动作示范及要领，详细讲解分析，一招一式循序指导，让初学者轻松掌握，快速入门！

针对初学者，快速入门，轻松拥有身心健康，最权威、最最系统的瑜伽教程，最标准动作示范，详细讲解分析要领，一招一式循序指导。

<<瑜伽初级入门>>

书籍目录

Part 1 瑜伽基础知识

- 什么是瑜伽
- 瑜伽与呼吸法
- 预备练习
- 暖身运动

Part 2 瑜伽标准初级课程

- 蝴蝶式
- 向上弓式
- 牛脸式
- 坐姿前弯
- 杜鹃鸟的姿势
- 光泽式
- 虎式
- 前伸展式
- 棒式
- 单腿旋转式
- 猫的姿势
- 从山式到站立前弯
- 鱼式
- 树木式
- 英雄的姿势
- 蛇击式
- 海狗变化式
- 休息的姿势
- 坐鱼式
- 鹭式
- 猴王的姿势
- 扭转的姿势
- 蹲在脚趾上
- 身印式
- 三角姿势
- 扭腰舒缓式
- 肩立式变化式
- 侧边伸展
- 鹭变化式
- 扫地式
- 单腿蝗虫式
- 转躯触趾式
- 蹲式
- 挺胸姿势
- 踩单车式
- 正规放松

Part 3 景丽信箱

<<瑜伽初级入门>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽初级入门>>

编辑推荐

百万畅销初级版，35式初级入门瑜伽，亚洲美人YOGA导师，百万销售奇迹缔造者，世界技巧比赛全能冠军“国家级全能运动健康将”。

中国瑜伽教学第一品牌。

中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、打造的瑜伽练习操。

本套瑜伽组合特别针对初学者精心编制，逐步分解示范、详尽分析讲解。

<<瑜伽初级入门>>

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>