

<<瑜伽恰克拉及战士式(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽恰克拉及战士式(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880330298

10位ISBN编号：7880330291

出版时间：北京中体音像出版中心

作者：Misty carey

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>

<<瑜伽恰克拉及战士式(VCD)>>

内容概要

美国家喻户晓的《瑜伽入门》教材。

主讲：Misty carey,瑜伽入门最佳原版教材，进入意念冥想。

本系列瑜伽教学片是由在美国家喻户晓的瑜伽大师蜜丝蒂·凯里主讲示范的一套经典的瑜伽入门学习教材，训练非常系统并且通俗易懂，动作示范准确到位，你想学习瑜伽，这就是最好的入门教材。

本领要将首先学习瑜伽最重要的“冥想”，引你进入真正意念冥想的纯真境界。
然后将我们将学习一系列瑜伽的“当家”经典姿势。
学习到更多的平衡和倒立姿势。

冥想的种类、好处以及练习方法

呼吸练习：鼻孔交替呼吸法

腿部伸展

大腿内部的练习

狗式、海豚式和半月式及其靠墙变化姿势

倒转姿势及腹部练习

蝗虫式及其手部变化

辐射系列

做一个“意念冥想”

深度休息

<<瑜伽恰克拉及战士式(VCD)>>

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>