

<<正位瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<正位瑜伽>>

13位ISBN编号：9789575658502

10位ISBN编号：9575658507

出版时间：台視文化事業股份有限公司

作者：陳玉芬 著

页数：136

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>

<<正位瑜伽>>

内容概要

本書特別從最基本的正位概念出發，讓您了解正確的姿勢、體位，對人體、對健康的重要性，進而透過各種簡單的檢視法，讓您在練習瑜伽時能立即明白自己的動作是否真的做正確了、有沒有做過頭了！

更以基本的瑜伽實例示範，讓您更能掌握正位的精髓，安心且完整的練習最正確的瑜伽。

<<正位瑜伽>>

作者简介

陳玉芬 現任： 邱素貞瑜伽天地總經理（CSJ YOGA） 邱素貞瑜伽天地教學部總監（CSJ YOGA） 邱素貞瑜伽天地國際認證班檢定官及訓練講師（CSJ YOGA） 台灣國際瑜伽教育發展協會理事長（IYEDA） 美國瑜伽聯盟最高階瑜伽註冊教師ERYT500（Yoga Alliance） 台灣國際瑜伽教育發展協會瑜伽教師檢定官及訓練講師（IYEDA） 澳洲瑜伽教師聯盟華人首席最高階資深級註冊教師senior member（YTAA） Recognized senior member by Yoga Teachers Association of Australia長期在台灣、大陸、港澳地區，及大洋洲澳大利亞從事瑜伽推廣活動，具有近三十多年的瑜伽教學經驗，為台灣瑜伽之母「邱素貞大師」認證接班人，負責傳承C.S.J. YOGA HATEA YOGA教學系統，並數度進入瑜伽發源地印度修行、研討瑜伽，對於國際瑜伽主要派流均有交流與涉獵，主要研習與交流包括： 易研卡瑜伽（Iyengar Yoga）、希瓦難陀瑜伽（Sivananda Yoga）、阿斯唐卡瑜伽（Ashtanga Yoga）、茵佐戴衛瑜伽（Indra Devi Yoga）、第斯克佳瑜伽（T.KV.Desikachar Yoga）、和生命力（拙火）瑜伽（Kundalini Yoga）、奧修靜心（Osho Meditation）。且長年對推廣瑜伽健身運動功不可沒，目前亦為最多瑜伽專業著作、最為火紅之瑜伽教師。

著作： 《坐坐族瑜伽》、《美人瑜伽》、《美人SPA瑜伽》、《超享瘦能量瑜伽》、《熱能瑜伽》、《效能瑜伽》

<<正位瑜伽>>

书籍目录

推薦序作者序前言如何使用本書附錄：正位瑜伽 Q & A Chapter - 11.什麼是「正位瑜伽」2.了解人體構造，讓你更有正位概念3.如何審視身體的正位4.如何開始練習正確的正位瑜伽體位Chapter - 25.正位瑜伽的練習關鍵6.關鍵的基礎正位 - - 站姿、坐姿、臥姿7.關鍵的呼吸確實做好Chapter - 3手掌 - 貓式手掌 - 厚板式腳掌 - 三角式腳掌 - 山式頸部 - 肩立式頸部 - 魚式肩部 - 牛面式肩部 - 駱駝式背部 - 輪式背部 - 弓式腰部 - 後視式腰部 - 射手式髖部 - 蝙蝠式髖部 - 吉祥式腿部 - 身印式腿部 - 舞蹈式膝部 - 蹲式膝部 - 英雄式踝部 - 海豚式踝部 - 樹式

<<正位瑜伽>>

媒体关注与评论

國際骨科權威 陳博光 強力推薦

<<正位瑜伽>>

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>