

<<王楠瑜迦>>

图书基本信息

书名：<<王楠瑜迦>>

13位ISBN编号：9787030143006

10位ISBN编号：7030143000

出版时间：2004-10

出版时间：科学人文出版分社

作者：王楠

页数：139

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>

## <<王楠瑜伽>>

### 内容概要

本书是瑜伽体位教练的工具书，分初级和中级两个级别。初级包括放松身体、腰腹部位、拜月组合和护眼组合等练习，中级包括后弯体位组合、前弯体位组合、拧转体位组合、反向体位组合、平衡体位组合、体位放松和体位呼吸。本书图文并茂，好看、易懂、可操作性强，是瑜伽体位教练和爱好者必备的培训指导和参考手册。

## <<王楠瑜伽>>

### 作者简介

王楠，自幼在北京艺术学院学习京剧表演，并接受了芭蕾形体培训，后又在北京体育学院进修体操、田径、武术、人体解剖学等多个专业课程。

自1996年起至今她潜心练习瑜伽并经济与众多瑜伽师切磋学习。

8年来教授于北京20余家健身场馆及学校，已教授学生近万人。

1998年获北京健美十佳小姐及专业健身教练资格证书，1999年荣获北京市健美二级运动员。

为了更好地教授瑜伽，她曾远赴印度，在印度Ombarananda瑜伽学院学习深造，并与多国瑜伽大师切磋交流。

王楠现任北京嘉里中心、港澳中心、凯宾斯基等多家健身场所的专业瑜伽指导，还是多家健康杂志的特约瑜伽指导，时尚健康杂志瑜伽专栏指导，健美丽人杂志 - 健身课堂瑜伽指导，2004年体线杂志的瑜伽明星教练采访环球杂志采访，CCTV1半边天采访等，并著有：《随身瑜伽美体教练》书以及VCD，《王楠瑜伽》系列丛书及VCD。

## &lt;&lt;王楠瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

瑜伽体位分类练习A 初级松开我们的身体暖身练习1.基本坐姿2.手腕练习13.手腕练习24.肘部练习5.肩部练习6.颈部练习7.脚踝练习8.膝关节练习9.髋关节练习腰腹——力量的源泉1.控腿式2.旋腿式3.蹬车式4.锁腿式5.船式6.沉睡腹部伸展式跪式体位组合1.雷电坐2.膝坐3.呼吸平衡式4.静心坐5.猫式6.虎式7.月亮式8.蛇击式9.运弓式10.简易骆驼式站立体位组合1.手臂伸展式2.拉弓式3.手掌树式4.摇摆式5.腰部拧转式6.直角式7.直角伸展式8.起落式9.双角式10.三角式11.三角拧转式12.花环平衡式拜日组合1.祈祷者式2.展臂式3.手碰脚式4.骑手式5.面向下狗伸展式6.拜式或点式7.眼镜蛇式拜月练习半月式瑜伽护眼组合1.热掌2.侧视3.环视4.上下视5.远近视B 中级后弯体位组合1.云雀式2.眼镜蛇拧转式3.蛇伸展式4.简易蝗虫式5.弓式6.全弓式7.桥式8.蜥蜴式9.前伸展式10.颈式11.头足撑式12.轮式前弯体位组合1.动物放松式2.背伸展式3.动力背伸展式4.分腿背伸展式5.头膝式6.前弯曲式7.头脚式8.站立头膝式9.单提式拧转体位组合1.拧脊柱式2.头触地式3.半拧脊式4.侧头膝式5.整体脊柱拧转式6.半蹲拧转控制式7.拧转战士一式反向体位组合1.肩倒立式2.倒立莲花式3.犁式4.活力犁式5.半莲花犁式6.活力半莲花犁式7.皇冠式8.半头倒立式9.头倒立式10.手倒立平衡体位组合1.神式2.鹰式3.举手竖脊式4.奔马式5.独立背展式6.单足祈祷者式7.静鹤式8.双臂眼镜蛇式9.单臂平衡式10.展臂伸展式C 体位放松1.仰尸式2.高级休息式3.坐狮式4.英雄冥想式D 体位呼吸

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>