

<<瑜伽经典教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽经典教程>>

13位ISBN编号：9787506441797

10位ISBN编号：7506441799

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：林晓海

页数：131

字数：100000

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>

<<瑜伽经典教程>>

内容概要

本书从“经典”二字入手，介绍了瑜伽的基本理念、体位法、养生原则等内容，动作皆由国内顶级瑜伽教练倾情演绎，做到内容经典、结构经典、图片也经典，使读者感受到正宗的印度瑜伽经典，深深体会原汁原味的瑜伽精髓。

<<瑜伽经典教程>>

作者简介

林晓海，资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程编排和设计开发，国内级别专业瑜伽教练员培训认证班之主讲瑜伽老师,国际级教练员课程中方授课教师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问，

<<瑜伽经典教程>>

书籍目录

我们的瑜伽团队第一章 感悟瑜伽 什么是瑜伽 迈向永恒的庄严之路——八支分法 让身、心、灵完美合一的瑜伽六要素 瑜伽七轮第二章 瑜伽经典体位法 初级课程 热身动作 拜日式(初级) 拜日式连续动作(初级) 肩倒立式 犁式 桥式 鱼式 前弯式 前伸展式 前弯曲膝变化式 眼镜蛇式 树式 站立前弯式 三角式 中级课程 头倒立式 肩倒立式连续动作 桥式变化式 桥式进阶变化式 犁式变化式 鱼式变化式 仰卧手抓脚伸展式 前伸展变化式 前弯开展变化式 射手式 V字式 莲花坐 眼镜蛇变化式 蝗虫式 弓式 轮式 后弯式 扭转式 乌鸦式 进阶平衡动作 三角变化式 高级课程 拜日式(高级) 头倒立变化式 蝎子式 射手变化式 单脚碰头式 蛇王式 蛇王握膝式 蝗虫变化式 弓式变化式 轮式变化式 新月式 扭转变化式 孔雀式 乌鸦变化式 舞王式 举手抓大脚趾式 缓和放松动作第三章 瑜伽饮食 瑜伽提倡素食 食物的三种属性 食物的六种味道 瑜伽饮食原则 断食法第四章 呼吸、放松、清洁 呼吸吐纳间的身心变化 瑜伽调息法 紧张与放松 瑜伽的放松 清洁法第五章 正念与冥想 正念是什么 冥想的意义 冥想法

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>