

<<瑜伽全程轻松学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽全程轻松学>>

13位ISBN编号：9787506445726

10位ISBN编号：7506445727

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：矫林江

页数：206

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>

## <<瑜伽全程轻松学>>

### 内容概要

本书针对瑜伽发展简史、瑜伽理论、瑜伽体位、瑜伽呼吸、瑜伽冥想、瑜伽课程编排技巧、瑜伽与饮食等十几个部分作了详细的介绍，是资深瑜伽教练们悉心编纂的实用教材。

本书内容由浅入深、循序渐进。

瑜伽动作部分将瑜伽体位法分为初、中、高三个级别，计110个体位动作，每个体位动作都有步骤和功效的详细介绍，图文并茂。

瑜伽理论部分对瑜伽的起源及公事公办原始阶段、初级阶段、古典阶段、近现代阶段都作了细致的划分和讲解，有助于读者更好地掌握瑜伽理论知识。

## <<瑜伽全程轻松学>>

### 作者简介

矫林江，凭海听风瑜伽连锁他办人，国内瑜伽行业权威专家。  
其事迹曾被《商界》《现代营销》《好日子》《婚姻恋爱家庭》等知名杂志报道。

他较早地将产业化、规模化瑜伽营销模式引入国内，并成功操盘了国内几大知名瑜伽品牌，所策划的企划方案成为瑜伽行业的经典案例，至

<<瑜伽全程轻松学>>

书籍目录

第一章 瑜伽简介第二章 瑜伽体系分类第三章 练习瑜伽的益处第四章 练习瑜伽的注意事项第五章 瑜伽的三种基本呼吸第六章 瑜伽手印第七章 瑜伽坐姿第八章 瑜伽体位法初级课程 1 向太阳致敬(初级拜日式) 2 颈部练习 3 肩部环绕 4 盘坐伸展式 5 灵活膝盖 6 半莲花坐膝部练习 7 半莲花坐 8 蝴蝶功 9 猫式 10 虎式 11 扭脊式 12 平衡式 13 人面狮身式 14 半月式 15 眼镜蛇式 16 蛇击式 17 半箭式 18 坐山式 19 英雄式 20 半蝗虫式 21 全蝗虫式 22 三角伸展式 23 侧角伸展式 24 直角式 25 眼镜蛇扭转式 26 单手弓式 27 树式 28 鸵鸟式 29 抱膝压腹式 30 半脊柱扭动式.....中级课程高级课程第九章 瑜伽调息和洁净法第十章 收束法第十一章 瑜伽的几种冥想第十二章 课程编排原理第十三章 瑜伽的三脉七轮第十四章 瑜伽断食和复食第十五章 瑜伽与饮食第十六章 健康饮食的一般性指导原则第十七章 瑜伽发展简史

<<瑜伽全程轻松学>>

章节摘录

插图：

## <<瑜伽全程轻松学>>

### 编辑推荐

《瑜伽全程轻松学》取印度瑜伽之精髓，融中国文化之神韵，传承千年禅意文明，开创中国健康瑜伽。

瑜伽（YOGA），意为“结合”，即自我与原始动因的一致，提倡人体自身与周围环境的和谐统一，使心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。

瑜伽源于5000多年前的古印度，一直在印度文化中扮演着重要的角色，被作为一门生理、心理以及精神上的学问。

在今天，瑜伽被看作是一种心态和生活方式，它不仅让你更健康，还让你真下地看清楚财富、地位、权势、感情。

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>