第一图书网, tushu007.com

<<零起点轻松学瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<零起点轻松学瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533542306

10位ISBN编号：7533542304

出版时间：2013-3

出版时间：海峡出版发行集团,福建科学技术出版社

作者：张斌

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《零起点轻松学瑜伽》从初学者实际出发，按照循序渐进的练习特点，降低瑜伽体式动作难度，全面介绍瑜伽基础课程。
全书以瑜伽健身功效为纽带，通过详细的动作讲解、要领分析，让初学者轻松掌握，快速入门！

作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国分会主席，中国胎息瑜伽理疗第一人，元泉瑜伽连锁机构创始人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

第一图书网, tushu007.com

<<零起点轻松学瑜伽>>

书籍目录

第一章 美丽修炼，不可不知的瑜伽常识 瑜伽，兼具古老和时尚气息的神秘文化 瑜伽很平民，谁都可以练习 瑜伽与其他运动的区别 练习瑜伽必备小工具 零基础学瑜伽，把握规则做到零伤害 第二章 玩转瑜伽，从零开始轻松入门 瑜伽呼吸——唤醒你的生命能量 腹式呼吸 胸式呼吸 肩式呼吸 完全式呼吸 瑜伽标准坐姿——沉稳你的身心 简易坐 雷电坐 吉祥坐 坐山式 半莲花坐 全莲花坐 瑜伽冥想——感受无尽的幸福 冥想让身体放松下来 语音冥想 超简单热身动作——奠定瑜伽体位基本功 腰腹部热身 肩部热身 手腕热身 腿部热身 头颈部热身 手臂热身 足部热身 第三章 循序渐进，瑜伽修炼进阶体式详解 坐姿瑜伽——增强身体稳定性 单腿背部伸展式 V字式 圣哲玛里琪第一式 鹭鸶式 坐姿平衡伸展式 站姿瑜伽——令身姿更挺拔 站姿脊柱扭转式 风吹树式 双角式 腰躯转动式 分腿前弓式 跪姿瑜伽——提高身体平衡性 海鸟式 虎式 固肩式 展背式 交叉平衡式 躺姿瑜伽——令身体更柔和 仰卧脊柱扭转式 上抬腿式 阿帕那式 踩单车式 第四章 内外兼修，打造愉悦瑜伽生活 强健全身瑜伽——健脑明目 眼部按摩式 眼保健功 双手敷眼式 强仨全身瑜伽——灵活肩颈 头部放松式 迎风展式 强健全身瑜伽——滋养脊背 背后祈祷式 全蝗虫式 牛面式 上犬式 强健全身瑜伽——灵活关节 鹰式 笨拙式 半月式 跪姿舞蹈式 强健全身瑜伽——挺拔身姿 树式 战士一式 战士二式 快乐怡情瑜伽——振奋精神 凤凰飞翔式 幻椅式 风车式 快乐怡情瑜伽——舒缓压力 卧英雄式 转躯触趾式 快乐怡情瑜伽——排解焦虑 半莲花单腿背部伸展式 单腿卧英雄式 坐姿脊柱扭转式 快乐怡情瑜伽——消除疲倦 鳄鱼式 敬礼式 快乐怡情瑜伽——静心去躁 婴儿式 鱼戏式 快乐怡情瑜伽——身心合一 初级拜日式 中级拜日式 缓解病痛不适——头痛 狮子第一式 后仰式 缓解病痛不适一腰酸背痛 骆驼式 猫伸展式 缓解病痛不适——坐骨神经痛 蝴蝶式 眼镜蛇式 两侧摇摆式 后抬腿式 缓解病痛不适——便秘 磨豆式 炮弹式 缓解病痛不适一食欲不振 半蝗虫式 跪姿拉弓式 摩天式 缓解病痛不适——消化不良 花环式 侧犁式 蛙式 缓解病痛不适——月经失调 桥式 束角式

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《零起点轻松学瑜伽》编辑推荐：瑜伽练习不仅有助于纠正不良姿势、修饰形体，还可加快脂肪新陈代谢、控制食欲，从而达到减脂的效果。
经常练习瑜伽能培养人们专注平和、冷静客观的良好心态，有助于舒缓压力与焦虑，辅助治疗身体的各种病痛不适。
瑜伽是一种运动，更是一种非常适合现代人的健康生活方式。
瑜伽体位、瑜伽呼吸、瑜伽冥想、瑜伽素食，放松心境，让您的健身大业事半功倍。

第一图书网, tushu007.com

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