

<<美体健身舒心瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美体健身舒心瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533729851

10位ISBN编号：7533729854

出版时间：2004-8-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：杨频

页数：83

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>

## <<美体健身舒心瑜伽>>

### 内容概要

瑜伽在雕塑外在形体的同时还带给你一种源自内心的力量。

经过一段时间的瑜伽练习，某一天，你会体验到自己的心灵与身体结合在一起，整个身心融在宇宙的安宁与平和之中感到心中有一种神奇的力量使你青春焕发，神采奕奕。

更重要的是练习瑜伽可以改变你的生活习惯和脾气使你摆脱平常琐事的困扰，以一种超凡脱俗的姿态走入另一个崭新的人生境界。

总之，练习瑜伽你的整个身体—从皮肤到骨头，从头顶到脚底从生理到精神都会从中受益。

朋友，或许你曾为如何健身发愁或为生活琐事困扰，或对烦嚣的城市生活产生倦意或者在追寻一种梦幻的人生境界……那么请不要犹豫快加入瑜伽练习的行列吧这里有属于你的一片纯净的天空。

## &lt;&lt;美体健身舒心瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

练习瑜伽的注意事项 练习瑜伽的呼吸指导 瑜伽的姿势

第一组 预防和治疗腕关节综合征、肩周炎、背痛、缓解压力 1 肘部练习 2 肩旋转式 3 腰躯转动式 4 触肘式

第二组 具有全面的健身、塑体、美容，减压之功效 拜日式

第三组 缓解压力、排毒养颜，瘦腰塑身 1 风吹树式 2 直角式 3 单腿独立伸展式 4 双角式

第四组 美容、瘦身、塑体、减压，辅助治疗肠胃不适 1 鸵鸟式 2 战士第一式 3 三角伸展式 4 铲斗式

第五组 美容、塑身、瘦腰、增强体质 1 站立躬身式 2 哈巴狗式 3 战士第二式 4 门闩式

第六组 排毒养颜、减少腹部脂肪，平衡内分泌，提高气质 1 摩天式 2 树式 3 狗式 4 猫式

第七组 提升气质，消除腹部脂肪，美容，塑体 1 战士第三式 2 幻椅式 3 平衡式 4 脊柱伸展式

第八组 美腿、瘦腰、养颜、提升气质、辅助治疗关节炎 1 侧角伸展式 2 侧角仰望式 3 半月式 4 抱钟式

第九组 美容、塑体、消除压力、辅助治疗失眠和记忆力减退 1 骆驼式 2 叩首式 3 蛇击式 4 屈膝伸展式

第十组 塑身、瘦腰、缓解压力，提高性能力 1 单腿交换伸展式 2 腰背强壮式 3 摇摆式 4 山式

第十一组 减少腹部脂肪，消除失眠，辅助治疗胃胀气和便秘 1 三步单竖腿式 2 开启器式 3 蹬自行车式 4 倒箭式

第十二组 消除疲劳、平衡内分泌，辅助治疗背痛，坐骨神经痛，提升气质 1 蝴蝶式 2 脊柱扭动式 3 转身触趾式 4 前伸展式

第十三组 减少腰，腹部脂肪，塑体瘦身，缓解压力，辅助治疗背痛，坐骨神经痛，便秘 1 蛇伸展式 2 狗伸展式 3 弓式 4 韦史努式 5 鱼戏式

瑜伽休息术——冥想附录

<<美体健身舒心瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<美体健身舒心瑜伽>>

### 编辑推荐

《美体健康舒心:瑜伽》中朋友,或许你曾为如何健身发愁,或为生活琐事困扰,或对烦嚣的城市生活产生倦意,或者在追寻一种梦幻的人生境界.....那么请不要犹豫,快加入瑜伽练习的行列吧,这里有属于你的一片纯净的天空。

练习瑜伽,你的整个身体——从皮肤到骨头,从头顶到脚底,从生理到精神都会从中受益。

<<美体健身舒心瑜伽>>

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>