

<<教你学瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<教你学瑜伽>>

13位ISBN编号：9787534545818

10位ISBN编号：7534545811

出版时间：2005-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：倪欣

页数：108

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>

<<教你学瑜伽>>

内容概要

说到瑜伽，很多人都对这种来自古老印度的健身方式感到神秘。

练习者通常寻找一个安静通风的地方，盘腿静息，娴静优雅地舞动身体，心随气息而动，诗意般地获得心灵海鲜涂，做一套瑜伽组合练习，感觉神清气爽，好不惬意。

最关键的是，它还能祛病强身，尤其对一些亚健康者最为有益。

其实在现今生活节奏加快的年代，练习瑜伽活动已蔚然成风。

本书就带你走进瑜伽的世界，叫你各种用途的正确的瑜伽练姿。

当你看完本书，逐渐练习一段瑜伽之后，你会发现，你不仅变得更有活力，而且心态也变平和了许多。

。

<<教你学瑜伽>>

书籍目录

前言	第一章 说说瑜伽	第二章 瑜伽呼吸与常用坐姿	第一节 瑜伽呼吸法	一、胸式呼吸
吸	二、腹式呼吸	三、自然完全的呼吸(胸腹式呼吸)	第二节 瑜伽坐姿	
一、散坐	二、金刚坐	三、半莲花坐	四、莲花坐	五、长坐
	第三章 塑身减肥瑜伽	第一节 臂部	一、牛脸式	二、海狗变化式
	三、膝立侧弯式	四、鹭变化式	五、双角式	第二节 胸部
式	一、丰满式	二、树式	三、云雀式	四、英雄式
	第三节 腰部	一、扭转式	二、三角转动式	三、转躯触趾式
	四、三角伸展式	五、直角式	六、韦史努式	第四节 腹部
	一、波斯猫式	二、“V”字平衡式	三、滑翔式	四、骆驼式
	五、推展式	六、轮式	第五节 臀部	一、弓式
“T”字平衡式	三、单脚蝗虫式	四、直角侧抬腿式	二、新月式	二、舞者之王式
坐角式	六、桥式	第六节 腿部	一、身印式	三、新月式
	四、蹲式	五、虎式	六、半月式	第四章 强身保健瑜伽
第一节 减压放松瑜伽	一、大拜式	二、船式	三、吊桥式	
四、肩倒立式	五、犁锄式	六、仰卧放松式	第二节 强身健体瑜伽	
一、脊柱扭动式	二、双腿背部伸展式	三、全蝗虫式	四、蛇	
伸展式	五、鱼式	六、半弓式	第五章 办公休闲瑜伽	一、坐姿牛
脸式	二、坐姿扭转式	三、坐姿丰满式	四、坐姿侧弯式	五
、坐姿滑翔式	六、站姿舞者之王式	第六章 组合练习	第一节 站立连续体位	
法	第二节 地面连续体位法			

<<教你学瑜伽>>

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>