

<<瑜伽初体验>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽初体验>>

13位ISBN编号：9787535738363

10位ISBN编号：7535738362

出版时间：2003-11-01

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：（英）诺尔·贝灵译者：温静

页数：119

译者：温静

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>

<<瑜伽初体验>>

内容概要

瑜伽起源于5000年前的印度，其温和的运动方式和对人体健康、塑身方面所产生的惊人效果而风靡全球。

瑜伽是顺应自然法则，配合呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀，刺激身体恢复本身之自觉能力的一种健康法门。

作者集25年的瑜伽教学经验，由浅入深、由易而难，以近500幅动作分解图详细说明，适合全家运动，更适合企业团体休假养生。

<<瑜伽初体验>>

书籍目录

第1章 瑜伽简介 瑜伽体系第2章 瑜伽基本构成 姿势 基本站姿 基本坐姿 呼吸 放松姿势 平静思想 坐姿第3章 在家练习瑜伽 在家练习瑜伽的准备工作 制定瑜伽练习计划第4章 坐姿 从哪里开始 前屈姿势 背屈姿势 背椎扭转第5章 站立与平衡 站姿 平衡姿势 手平衡 倒立姿势第6章 六项示范练习计划

<<瑜伽初体验>>

编辑推荐

瑜伽哲学认为良好的健康状况受多种因素的影响，这些因素包括有规律的姿势练习，正确的呼吸，充分的休息与放松，集中精力和镇静心灵的冥想，积极思考以及养全面均衡的饮食等等。

瑜伽是包含以上所有方面的体系之一。

瑜伽适合于各个不同年龄阶段和健康水平的人练习。

从练习者的实际情况出发，可以先从比较简单轻柔的练习开始，再进入难度较大的练习。

定期的瑜伽练习还可以和其他的活动结合进行比如健身操，针对心血管疾病的练习，体育运动和舞蹈等。

<<瑜伽初体验>>

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>