

<<初阶瑜伽教程>>

图书基本信息

书名：<<初阶瑜伽教程>>

13位ISBN编号：9787535936264

10位ISBN编号：7535936261

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：朱恺琳

页数：102

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>

<<初阶瑜伽教程>>

内容概要

近年来，瑜伽作为一种强身健体的休闲运动已经在国内普及，各大健身院、会所都开设了瑜伽课程，各种瑜伽书籍和音像制品如雨后春笋般出现在书店货架上，人们在书架前犹豫：我初次涉足瑜伽，什么都不懂，应该从哪入门呢？

《初阶瑜伽教程》就是你入门的捷径。

其实瑜伽的入门方法就是活动肢体。

练习者借着各种缓慢动作的反复练习，可按摩体内的各器官，使其机能活跃。

调节内分泌系统，增强人体免疫力。

在我的瑜伽教室里，很多的学员都会问：“老师，我什么时候才能学到像你这样柔软？”

每一次，我都耐心地告诉她们：“只要你坚持练习下去，你一定会比我好。”

我记得日本一位高深的瑜伽导师说过：“学习瑜伽有进门的一天，没有结束的一天。”

我要告诉所有的初学瑜伽的朋友，只要你从今天开始练习，瑜伽就是你生活的一部分，你就坚持下去吧！

学习瑜伽的过程，是一种渐进的过程。

每一阶段所能领悟的内涵都有所不同。

初学者最容易对瑜伽产生各种疑问，但在练习一段时间后，就能对瑜伽深有体会，体会更深的感觉。

随着修炼的时间越长，越有恒心，收获也越大。

本书针对的是初次涉足瑜伽的爱好者。

从最简单的入门动作开始，从坐姿、呼吸法、头颈活动开始到腿足部的伸展。

读者可随着本书的进度，帮助身体进入热身状态。

再忙的你，只要每天抽出10分钟从僵硬的骨骼开始练习，今日的感觉比昨天好就是收获。

<<初阶瑜伽教程>>

书籍目录

第1课 瑜伽的基本坐姿、呼吸和休息方法 1.简易坐 2.金刚坐 3.瑜伽坐 4.语音唱诵 5.静坐收势 6.完全呼吸法 7.左右经络呼吸法 8.循环呼吸法 9.清凉呼吸法 10.仰卧放松休息法 11.俯卧休息法 12.侧卧休息法 13.婴儿式休息法 14.抱膝式休息法第2课 头、颈、肩基础练习 1.前弯 2.后仰 3.左侧 4.右侧 5.头颈转圈 6.左转 7.右转 8.曲手拉肩 9.反手拉肩第3课 坐姿腰部基础练习 1.坐姿前弯式 2.坐姿后仰式 3.坐姿左、右侧弯式 4.瑜伽身印 5.腰脊柱中轴扭转式 6.三角坐扭转式 7.前金刚式 8.后金刚式 9.敬拜式第4课 帮助呼吸的基础练习 1.猫式 2.脊柱弹 3.活力呼吸法 4.前后摇摆式 5.动态呼吸法 6.炮弹式 7.全身伸展法第5课 帮助能量转移的基础练习 1.山立式 2.树式 3.树式变形 4.海底针式 5.脊柱扭转式 6.豪杰式 7.雄鹰式 8.拜日式第6课 帮助脊椎柔软的基础练习第7课 加强背肌、腹肌的基础练习 第8课 三角式家族 第9课 战士家族 第10章 加强式组合的练习

<<初阶瑜伽教程>>

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>