

<<瑜伽入门教程>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽入门教程>>

13位ISBN编号：9787535937957

10位ISBN编号：7535937950

出版时间：2005-1

出版时间：广东科学技术出版社

作者：玛格丽特·D·皮尔斯

页数：114

字数：100000

译者：鲁倩

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>

<<瑜伽入门教程>>

内容概要

我们练习并教授的瑜伽在传充上一一直专注于个人需求。

我们为我们美国的学生所改编的姿势有古代根基。

我们之所以写这本书，是因为很多听说过瑜伽传统人告诉我们，他们想学习它——即使他们住得离教授瑜伽的老师很远。

我们的很多学生及同行也要求一本书来补充教学或与朋友分享。

《瑜伽入门教程》是供初学者在家里使用的实用手册。

课程提供了足够的多的不同内容，几乎每个人都可以通过练习它而受益。

要练瑜伽，你不需要很灵活或很瘦。

要领略精力增加、活力增强、气力增大和灵活性提高的乐趣，你也不必非得把自己扭成“麻花状”。

瑜伽的风格是适应每个人的需求——不管你是谁。

它是适应每个人身体的瑜伽。

<<瑜伽入门教程>>

作者简介

玛格丽特和马丁·皮尔斯夫妇指导乔治亚州亚特兰大的皮尔斯瑜伽方案，马丁于1968年开始练习瑜伽，同时在纽约大学教授政治学。

1972年，他遇见T.K.V.德斯卡沙并跟随他学习了1年。

之后，他回到美国，开始在乔治亚州的亚特兰大教授瑜伽。

玛格丽特·皮尔斯于1971年开始练习瑜

<<瑜伽入门教程>>

书籍目录

序言真正的多功能运动一项古代运动的现代诠释怎样让瑜伽为你所用怎样使用本练习手册第一课 呼吸 概念和法则 怎样呼吸 重复的次数 睁开眼睛还是闭上眼睛 课程1第二课 运动中呼吸 概念和法则 改进你的呼吸 运动时呼吸 综合原则 课程2第三课 工作、休息和观察 概念和法则 以最好的方式锻炼背部 放松颈部和双眼 观察你自己 课程3第四课 将瑜伽姿势按顺序连接起来的艺术 概念和法则 姿势的顺序 首先预备练习 然后加强力度练习 最后放松 反方向姿势 课程4第五课 坐和呼吸 概念和法则 坐的最好方式 理解吸气和呼气 课程5第六课 将自己颠倒过来 概念和法则 颠倒 肩倒立 肩倒立并不总适合每一个人 课程6第七课 一个更长、更富有挑战性的锻炼 概念和法则 课程7第八课 连续运动 概念和法则 动态系列 想像 课程8让瑜伽走进你的生活 每天的特别方案 使人清醒的瑜伽 瑜伽，为活跃的一天做准备 瑜伽和其他运动 运动后平静下来 瑜伽，用于高强度的锻炼 瑜伽，用于作短暂的休息 瑜伽，帮助入睡 瑜伽和声音 瑜伽，作为一种更深层次的冥想方式

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>