

<<英派斯进阶瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<英派斯进阶瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538432190

10位ISBN编号：7538432191

出版时间：2006-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张英,李春红

页数：95

字数：76800

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>

## <<英派斯进阶瑜伽>>

### 内容概要

本书在初级练习的基础上，逐步提升对身体柔韧，平衡等方面的要求，配合稳定的呼吸，进一步改善我们的身心；对意念和呼吸的控制要求更强一些，比较适合有一定练习基础的朋友。

如果您刚刚接触瑜伽，那么您可以选择我们的《简单瑜伽》一书，选择自己感兴趣、简单的姿势来进行练习，进一步完善、提升自己。

通过进阶瑜伽练习，不但可以使我们保持健康向上的心态、灵巧轻盈的身体，而且可以不断提高身体能量、开发身体潜能，帮助我们保持更加平和的心态、有利于思考创造并引领自己进入健康，快乐，幸福的状态。

书中的大部分练习，只要您有了初级练习的基础，人人都可以做。

您也可以选择自己感兴趣、简单的姿势开始练习，顺从身体和内心最自然的感受，在优美舒缓的音乐中，在朝阳初升的早晨，在阳光洒落的午后，在夕阳映照天空的黄昏，轻轻舒展自己的肢体，释放内心的烦躁，让瑜伽来净化自己的身心，以更加积极饱满的情绪投入到自己的学习和生活中。

<<英派斯进阶瑜伽>>

书籍目录

1 瑜伽进阶2 拜日式热身3 立姿调整 放松 加强侧伸展式4 站姿强化练习 战士第三式 树式 立姿伸展式 仙平衡5 垫上调理 单腿跪立侧展式 鸽式 单腿扭转式 跪撑后展 反弓式 肩肘倒立 仰卧转腰

<<英派斯进阶瑜伽>>

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>