

<<瑜伽初体验>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽初体验>>

13位ISBN编号：9787546408835

10位ISBN编号：7546408830

出版时间：2013-7-1

出版时间：成都时代出版社

作者：薛琪

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

《瑜伽初体验》零基础瑜伽入门，针对初学者设计的TriYoga课程。
手印的舞蹈、流动的呼吸、波浪般的体式.....

<<瑜伽初体验>>

作者简介

薛琪，TriYoga中国代言人，亚洲地区首位被Kaliji授权的教练培训师，指定中文翻译，中国首个TriYoga中心教学总监，在大陆及台湾地区带领TriYoga系统教师培训课程及工作坊，曾代表TriYoga受邀参加日本“yoga smile”瑜伽大会。

<<瑜伽初体验>>

书籍目录

PART1漫卷千年，悠远深邃的身心智慧 Ancient Wisdom

一、开启一段关于自我的探索之旅 A Journey of Self—Inquiry Begins

洗尽铅华，穿越千年的生活艺术身心轻盈，健康怡然的和谐之韵

TriYoga（三瑜伽）：行动中的冥想

二、许身心一个美好未来YogaForBrighterFuture

身、心、灵兼修的瑜伽体系构成瑜伽的六要素

你需要瑜伽练习吗？

如何避免运动伤害

PRAT2走入TriYoga之门：优雅地流动

Open the Door to TriYoga：Grceful Flow

一、从呼吸开始Rhythmic Brething

二、激活全身的TriYog流动：致敬To Energize Your Whole Body

三、灵活脊柱的5TriYog流动FreeYourSpine

四、站姿灵活髋部及坐姿扭转的2组TriYog流动Free Your Hips and Twist

五、仰卧灵活脊柱与髋部的3组TriYog流动Reclined Flow

六、YogNidr瑜伽深度放松Deep Relxtion

七、以冥想结束Medittion

八、平衡及墙辅助练习Blnce and Wall Supported Flow

PRAT3生命之气与手指之舞

一、PranaVidya气的知识Prana Vidya

二、HstMudra手印HstMudra

三、TriYog音乐TriYogaMusic

PRT4悠然自得的瑜伽生活

一、优质的睡眠Qulity Sleep

二、田园蔬食Plant Base Diet

三、瑜伽初学解惑Yoga FAQ

四、你应该知道的瑜伽习练点滴Tips For Your Prctice

<<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>