

<<7日瑜伽入门>>

图书基本信息

书名：<<7日瑜伽入门>>

13位ISBN编号：9787533535162

10位ISBN编号：7533535162

出版时间：2010-3

出版时间：福建科技

作者：王楠楠

页数：116

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>

<<7日瑜伽入门>>

内容概要

爱美是人的天性，追逐美丽、享受青春是女人的权利，资深瑜伽教练精心为您设计美容美体专项课程。

7天为一循环周期，让您轻轻松松地练习。

您会惊奇地发现，拥有优美的体态和姣好的容颜其实很简单哦！

本书介绍了瑜伽基本知识，坐式基础瑜伽、站式基础瑜伽、速效瑜伽、神奇瑜伽、保健瑜伽和助眠瑜伽。

短短的七日尝试能让你对瑜伽有个粗浅的体会，如果感觉好，千万要坚持下去，希望瑜伽让你的生活焕然一新，你由此会成为一个活力超人哦！

<<7日瑜伽入门>>

书籍目录

走进瑜伽 神秘的瑜伽&时尚的健身运动 现代瑜伽和传统瑜伽的区别 瑜伽对人体的益处 健康的瑜伽饮食 关于瑜伽的Q&A 练习瑜伽的注意事项 准备练习瑜伽的用具 选择适合自己的瑜伽班第1天 简单、轻松！

瑜伽基础入门 拉伸运动 热身运动 认识瑜伽冥想 冥想前的准备 冥想时的姿势 冥想的技巧与方法 基础呼吸法 腹式呼吸法 胸式呼吸法 姿势练习中的呼吸法第2天 必不可少！

坐式基础瑜伽 莲花坐 坐山式 至善坐 英雄式 鹭式 侧鸽式 束角式第3天 增强平衡！

站式基础瑜伽 敬礼式 三角式 侧前伸展式 反转三角式 侧角伸展式 树式第4天 缓解身体不适！

速效瑜伽 缓解头痛的瑜伽 告别的姿势 挂腿式 舒缓生理痛的瑜伽 骆驼式 轮式 改善手脚冰冷的瑜伽 虎式 五指伸展式第5天 远离负面情绪！

神奇瑜伽 减缓压力的瑜伽 单腿头碰膝式 缓解失眠的瑜伽 犁式 消除疲劳的瑜伽 大旋转式第6天 调理疾病！

保健瑜伽 驱除感冒的瑜伽 反桌式 双角式 缓解腰背疾病的瑜伽 调节肠胃疾病的瑜伽 金刚坐第7天 快速安睡！

助眠瑜伽 回归自然的睡眠瑜伽 让人熟睡的卧式瑜伽 基本俯卧式 让人精神百倍的睡醒瑜伽 靠墙倒卧式

<<7日瑜珈入门>>

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>