

<<轻松练瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<轻松练瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533747800

10位ISBN编号：7533747801

出版时间：2011-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：张斌，周娟 主编

页数：138

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>

## <<轻松练瑜伽>>

### 内容概要

如今，瑜伽已发展为一项风靡世界的健身体系，包括呼吸法、冥想和瑜伽体式三部分。

瑜伽练习者认为，瑜伽能够提高人们在生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

经常练习瑜伽姿势、调息法及放松法，可以很好地预防糖尿病、高血压、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等疾病，同时还可以舒缓压力与焦虑，平和心境，调整人们的自律神经，使练习者的心智情绪呈现积极状态。

长期练习瑜伽，能使人更有自信、更热诚、更乐观。

所以说，瑜伽集强身、健美、修心、养性于一体，既是关于修行的古老智慧，又是现代人不可多得的好朋友。

## <<轻松练瑜伽>>

### 作者简介

张斌，世界瑜伽协会中国总部主席，元泉瑜伽创始人，中国胎息瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集顶级瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。

多年来坚持勤奋工作，为中国瑜伽推广和大众健康事业做出了巨大的贡献，著有精品图书“瑜伽生活馆系列”（《10分钟简易健身瑜伽》《从零开始练瑜伽》《14天特效减肥瑜伽》《4周修炼瑜伽美人》）等。

周娟，女，世界瑜伽协会元泉瑜伽高级瑜伽导师。

她天性十舌淡宁静，修习瑜伽体式功底深厚，柔美中蕴涵力量。

她坚信：跟随瑜伽向内走，那里有一朵智慧之花为你绽放，习练瑜伽，你便拥有健康，持有智慧，收获财富！

## &lt;&lt;轻松练瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 轻松认识新老朋友老智慧——瑜伽 1 身、心、灵合一的古老瑜伽智慧 2 正确呼吸法，瑜伽第一要义 3 瑜伽冥想，回归心灵的本质 4 让瑜伽成为你的生活方式 5 轻松练瑜伽四大法宝Part 2 必不可少的瑜伽伴侣 1 练习瑜伽的辅助“宝贝” 2 美食，健康瑜伽“黄金搭档” 3 超简单有效的热身动作Part 3 循序渐进，瑜伽经典体式全解 坐姿瑜伽体式全解 全莲花坐 简易坐 雷电坐 双腿背部伸展式 鹭鸶式 束角式 半莲花单腿背部伸展式 “V”字式 圣哲玛里琪第一式 站姿瑜伽体式全解 山式 半月式 风吹树式 双角式 脊柱侧展式 腰躯转动式 分腿前弓式 战士第一式 战士第二式 战士第三式 蹲姿瑜伽体式全解 蹲式 鸭行式 半脚尖式 敬礼式 幻椅式 花环式 跪姿瑜伽体式全解 虎式 狮子式 婴儿式放松 骆驼式 猫伸展式 门闩式 牛面式 带拉腿式 躺姿瑜伽体式全解 踩单车式 下半身摇动式 毗湿奴式 摊尸放松式 眼镜蛇式 卧十字 蝗虫式 犁式 摇篮式 塌式Part 4 随时随地地乐活瑜伽附录 轻松练瑜伽常见问答

<<轻松练瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<轻松练瑜伽>>

### 媒体关注与评论

详细的动作分解和模特配图，让看起来复杂的瑜伽练起来真是非常简单。

首先对着书本模仿，然后跟着DVD同步练习，我的身材也和瑜伽教练一样好！

——Smile这是一本轻松简易的瑜伽入门书。

里面不仅有对瑜伽渊源的简单介绍，还有练习前如何热身准备，以及按照难易程度逐级排列的诸多瑜伽体式，真是非常适合我这种运动菜鸟来学习。

——冬泪

<<轻松练瑜伽>>

编辑推荐

《轻松练瑜伽》：我非常高兴得知世界瑜伽协会中国总部元泉瑜伽创办人张斌将为所有读者奉上的这套新瑜伽丛书，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。

我十分确信，此套涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它必将促进人类身心的全面健康！

轻松简易入门，高效防病保健，健康瑜伽乐活人生。

轻松瑜伽，身、心、灵合一的智慧。

随时随地享受健康。

逐步详解，经典体式，菜鸟的瑜伽升级术。

<<轻松练瑜伽>>

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>