

<<教你学瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<教你学瑜伽>>

13位ISBN编号：9787534545818

10位ISBN编号：7534545811

出版时间：2005-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：倪欣

页数：108

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>

<<教你学瑜伽>>

内容概要

说到瑜伽，很多人都对这种来自古老印度的健身方式感到神秘。

练习者通常寻找一个安静通风的地方，盘腿静息，娴静优雅地舞动身体，心随气息而动，诗意般地获得心灵海鲜涂，做一套瑜伽组合练习，感觉神清气爽，好不惬意。

最关键的是，它还能祛病强身，尤其对一些亚健康者最为有益。

其实在现今生活节奏加快的年代，练习瑜伽活动已蔚然成风。

本书就带你走进瑜伽的世界，叫你各种用途的正确的瑜伽练姿。

当你看完本书，逐渐练习一段瑜伽之后，你会发现，你不仅变得更有活力，而且心态也变平和了许多。

。

<<教你学瑜伽>>

书籍目录

| | | | | |
|------------|-------------|------------------|------------|------------|
| 前言 | 第一章 说说瑜伽 | 第二章 瑜伽呼吸与常用坐姿 | 第一节 瑜伽呼吸法 | 一、胸式呼吸 |
| | 二、腹式呼吸 | 三、自然完全的呼吸(胸腹式呼吸) | 第二节 瑜伽坐姿 | |
| 一、散坐 | 二、金刚坐 | 三、半莲花坐 | 四、莲花坐 | 五、长坐 |
| | 第三章 塑身减肥瑜伽 | 第一节 臂部 | 一、牛脸式 | 二、海狗变化式 |
| | 三、膝立侧弯式 | 四、鹭变化式 | 五、双角式 | 第二节 胸部 |
| 一、丰满式 | 二、树式 | 三、云雀式 | 四、英雄式 | 五、山 |
| 式 | 第三节 腰部 | 一、扭转式 | 二、三角转动式 | 三、转躯触趾式 |
| | 四、三角伸展式 | 五、直角式 | 六、韦史努式 | 第四节 腹部 |
| 一、波斯猫式 | 二、“V”字平衡式 | 三、滑翔式 | | 四、骆驼式 |
| 五、推展式 | 六、轮式 | 第五节 臀部 | 一、弓式 | 二、 |
| “T”字平衡式 | 三、单脚蝗虫式 | 四、直角侧抬腿式 | 五、舞者之王式 | |
| 六、桥式 | 第六节 腿部 | 一、身印式 | 二、新月式 | 三、 |
| 坐角式 | 四、蹲式 | 五、虎式 | 六、半月式 | 第四章 强身保健瑜伽 |
| 第一节 减压放松瑜伽 | 一、大拜式 | 二、船式 | | 三、吊桥式 |
| 四、肩倒立式 | 五、犁锄式 | 六、仰卧放松式 | | 第二节 强身健体瑜伽 |
| 一、脊柱扭动式 | 二、双腿背部伸展式 | 三、全蝗虫式 | | 四、蛇 |
| 伸展式 | 五、鱼式 | 六、半弓式 | 第五章 办公休闲瑜伽 | 一、坐姿牛 |
| 脸式 | 二、坐姿扭转式 | 三、坐姿丰满式 | 四、坐姿侧弯式 | 五 |
| 、坐姿滑翔式 | 六、站姿舞者之王式 | 第六章 组合练习 | 第一节 站立连续体位 | |
| 法 | 第二节 地面连续体位法 | | | |

<<教你学瑜伽>>

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>