

<<瑜伽美人操>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽美人操>>

13位ISBN编号：9787534558177

10位ISBN编号：7534558174

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：宋雯

页数：140

字数：33000

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>

<<瑜伽美人操>>

内容概要

瑜伽，可以美体健身，可以矫正由于日常劳累或不良坐姿造成的脊柱变形，可以改善不良的身体姿态，增强自信心，拉伸肌肉，使人体的线条变得更优美，同时还具有预防各种疾病，如失眠、便秘、关节炎等疾病的功效；瑜伽可以帮助我们减压静心，而更多的人是透过瑜伽，去领悟一种健康的生活方式和人生哲学；瑜伽可以帮助我们舒缓紧张、集中注意力、减轻压抑、消除心理障碍、恢复内心的平和、安宁，使人的心态健康良好；瑜伽可以调理养颜。

这就是为什么越来越多的人喜欢瑜伽的原因。

当古老的瑜伽健身术在现代都市中变得越来越时尚时，人们似乎在纷繁忙碌的生活中找到了平衡身心的最佳方式，瑜伽作为一种最自然、最具亲和力的练习，它适合于任何年龄段和性别的人。

那么，你还犹豫什么呢？

一起加入到我们的瑜伽行列中来吧，让我们共同走近瑜伽、接触瑜伽、感悟瑜伽，领略瑜伽带给我们的诸多好处吧！

<<瑜伽美人操>>

书籍目录

一、如何做一个美丽的女人 (一) 瑜伽操之一——美颈香肩、纤细上肢篇 1. 颈部伸展式 2. 颈部扭转式 3. 提肩环绕式 4. 柔肩伸展式 5. 坐姿双角式 6. 鱼式 7. 眼镜蛇式 8. 叩首式 9. 鸵鸟式 10. 静力性自我对抗练习(1) 11. 静力性自我对抗练习(2) 12. 紧实双臂练习(1) 13. 紧实双臂练习(2) 14. 美臂画圆练习 15. 美臂伸展练习(1) 16. 美臂伸展练习(2) 17. 美臂伸展练习(3) 18. 美臂伸展练习(4) (二) 瑜伽操之二——性感纤腰、美腹篇 1. 风吹树式 2. 三角伸展式 3. 三角扭转伸展式 4. 三角侧伸展式 5. 直角扭转式 6. 脊柱转动式 7. 眼镜蛇扭转式 8. 虎式 9. 仰卧单腿扭脊式 10. 半船式 11. 扭转船式 12. 磨豆式 13. 门门式 14. 单臂骆驼式 15. 半弓式 16. 全弓式 (三) 瑜伽操之三——修长美腿篇 1. 山式 2. 单腿站立伸展式 3. 半莲花单腿脊柱前屈伸展式 4. 半月式 5. 战士第一式 6. 战士第二式 7. 战士第三式 8. 乌王式 9. 蹲式 10. 莲花式 11. 束角式 12. 鸽子式 13. 卧英雄式 14. 半蝗虫式 15. 单腿竖式二、瑜伽美人实用操 (一) 椅子上的瑜伽操 1. 静心调息式 2. 坐姿扭脊式 3. 牛面式 4. 乌王式 5. 单腿头及膝式 6. 坐姿伸展式 7. 三角扭转式 8. 双角式 9. 站立舞姿式 10. 骆驼式 11. 下蹲式 12. 冥想放松式 (二) 办公室里的瑜伽操 1. 减压提神操 2. 缓解疲劳操 (三) 旅行中的瑜伽操 1. 交通工具里的瑜伽操 2. 宾馆里的瑜伽操 (四) 瑜伽美容、美目操 1. 美容操 2. 美目、健眼操 (五) 瑜伽平衡操 1. 站姿瑜伽平衡操 2. 坐姿瑜伽平衡操

<<瑜伽美人操>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽美人操>>

编辑推荐

《2008运动丛书:瑜伽美人操》由江苏科学技术出版社出版。

<<瑜伽美人操>>

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>