

<<瑜伽练&悟>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽练&悟>>

13位ISBN编号：9787535246035

10位ISBN编号：7535246036

出版时间：2011-1

出版单位：湖北科学技术出版社

作者：右军，关Z 著

页数：88

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>

## <<瑜伽练&悟>>

### 内容概要

我们随时随地都可以练习瑜伽。

不信？

那就来看看这本书吧。

它将为你介绍在办公室里如何练习瑜伽。

本书介绍瑜伽动作几十式，包括：拉耳式、颈部环绕式、手指运动式、单腿手抱膝式、吉祥坐式的变体式等。

全书图文并茂，文字介绍简易，但操作性极强。

适读面很广。

<<瑜伽练&悟>>

书籍目录

乐活女人，美丽心情拉耳式敷眼式颈部环绕式颈部扭转式肩部环绕式测试提肩扩肩式脊柱扭动式压臂式手指运动式松腕式坐姿扭转式蛇伸展式单腿手抱膝式前伸展式踩车式测试单腿交换伸展式吉祥坐式的变体式滑翔式船式测试一呼一吸扭脊式盘坐双手伸展式(丘之姿势)椅上摊尸式吉祥式腰扭转式桥式背后合掌式拱背式扩胸式测试脊柱侧展式顶天式侧腰转动式腰躯转动式脊柱增延伸式手背式单腿三步站立式舞蹈式蹲姿式吸腿放松功女性练习瑜伽的诸多好处

<<瑜伽练&悟>>

章节摘录

版权页：插图：

<<瑜伽练&悟>>

编辑推荐

《瑜伽练&悟:办公室篇》：瑜伽是你的。  
你的瑜伽奉行仁爱和虔诚，你虽身居闹市，但一向渴望纯洁灵魂。  
修行内心，寄心于梵。  
你的瑜伽通过不同体位，伸展肌肉、雕塑形体、调节内分泌。  
你的瑜伽通过休息术和诗歌冥想放松神经、缓解压力、清晰思维。  
你的瑜伽结合了柔韧、平衡和放松。  
达到身，也和谐的统一。  
你的瑜伽练习。  
对你的脊柱以及其他部位的骨骼、关节、韧带都有很好的锻炼效果。  
对提高，也血管系统、呼吸系统、免疫系统、骨骼系统功能也大有益处。  
你的瑜伽当然练身。  
但终极是要炼心。  
通过内省、静虑与冥想，使你的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

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>