

<<经典瑜伽52式>>

图书基本信息

## <<经典瑜伽52式>>

### 内容概要

维姆拉·拉尔法妮曾跟从大师玛莎·格拉汉姆和莫斯·克宁汉姆学习舞蹈，并在不久之后师从当今瑜伽界最有影响力的人物之一——B·S·D·艾因嘉来学习瑜伽。

维姆拉·拉尔法妮居住在伦敦，在瑜伽界享有盛名。

她曾多次在电视节目中亮相，并出品了多套录影带。

任何人都可以以安全和高效的形式从瑜伽中获益。

瑜伽既可称为运动又可称为放松，它不需特殊器材，可以在家中舒适地练习。

这本书由顶尖瑜伽教师提供的全新极品指南，绝对是引导你入门的好帮手。

<<经典瑜伽52式>>

书籍目录

引言 呼吸方法 标准姿势 热身运动 仰卧放松运动课程1 增延脊柱伸展式 小狗式 树式 侧伸展式 战士式1 侧扭转式 静坐扭转式 脚尖拉伸式 腿部拉伸式1 平躺扭转式 抬腿式 鱼式 向后屈体式 眼镜蛇式 全蝗虫式 猫伸展式 束角式 呼吸与放松 Pranayama呼吸方法1课程2 向太阳致敬式 膝部弯曲式 鹰式 T字式 腿部拉伸式2 塔式 侧角伸展式 加强侧伸展式 前伸展式 脚尖平衡式 脊柱扭动式1 静坐平衡式 犁式 轮式 弓式 骆驼式 兔子式 眼部运动 Pranayama呼吸方法2课程3 连续式 半荷式 腿侧伸展式 头膝相接式 站立躬体式 半月式 战士式2 侧角转动式 脊柱扭动式2 腿部拉伸式3 全身舒展式 肩倒立式 头部倒立式 Uddiyana起飞式

<<经典瑜伽52式>>

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>