

<<瑜伽入门一点通>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽入门一点通>>

13位ISBN编号：9787538170375

10位ISBN编号：7538170375

出版时间：2011-11

出版时间：辽宁科技

作者：矫林江//司马春莉

页数：144

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>

## <<瑜伽入门一点通>>

### 内容概要

本书是针对初学者循序渐进的一个引导教程，教会初学者在最短的时间来成为瑜伽达人，从简单的瑜伽体式示范，并且例举了初学者易犯的错误动作来进行纠正，加入了瑜伽的小技巧让初学者掌握动作要领，更容易完成动作。

其中还设计一系列随时随地的瑜伽体式，无论你在上班、等公交或者是在看电视，都很有效。随时随地都能进行，学起来轻松有趣，而且能够纠正坐姿不当、骨骼健康、燃烧脂肪、塑造曲线、提升气质等等。

轻松入门，稳步提升，轻松几招让瑜伽菜鸟变身瑜伽达人。

## <<瑜伽入门一点通>>

### 作者简介

矫林江，国际知名瑜伽导师，瑜伽和舞蹈培训行业权威专家，凭海听风连锁培训学校创始人。

矫林江导师是中国瑜伽行业重要开创人之一，从事瑜伽教学十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitragda、Hemanglni、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精华等思想融合到一起，主张“取印度之精华，融中国文化之神韵”，开创性地建立了独特、深邃的综合瑜伽体系--中国瑜伽，受到国际业界的一致肯定。

他的多部著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

经其亲手指导的教练和学生遍布大江南北，且普遍成为业内的佼佼者。

因此，矫林江被弟子们亲切地称为“瑜伽导师的导师”。

其超前的思维方式和产业化、规模化的营销模式受到广泛关注，被《瑞丽》、《都市主妇》、《商界》、《现代营销》、《现代保健》、《新浪》、《搜狐》等多家知名媒体广泛报道。

已出版书籍：《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《瑜伽是最好的医药》、《轻松学跳肚皮舞》、《完美塑身普拉提》等。

新闻报道：人民日报：养生保健指南：水中瑜伽减压又塑身MSN访谈：矫林江导师做客MSN名师讲坛 南宁新闻电视台：瑜伽大师矫林江来南宁普及推广瑜伽文化 现代保健：中国瑜伽五年路：冥想之父矫林江。

司马春莉，中国瑜伽行业协会高级教练。

修习瑜伽多年，对于瑜伽理论哲学、历史文化理解非常深刻，从事瑜伽教育工作近十年，所教授的优秀学员遍布大江南北。

擅长哈他瑜伽、8支分法瑜伽及智瑜伽的原始经典瑜伽派系。

对于私教课程更是有丰富的经验，擅长技能引导以及心灵开导。

授课风格严谨，瑜伽功底深厚，将呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合，动作套路编排严谨，课程安排循序渐进，步骤讲解细致入微，深受学员喜爱。

## <<瑜伽入门一点通>>

### 书籍目录

瑜伽就这么简单

遇见瑜伽

初识瑜伽

    瑜伽的8支分法

    初学瑜伽必备指南

    瑜伽练习时的10个注意事项

准备好了吗？

一起搭乘瑜伽的健康快车

    瑜伽之静坐调息

    初学者如何在瑜伽练习过程中受伤

    练习瑜伽的必备物品

    瑜伽前的热身运动

        颈部运动

        肩部运动

        腰部扭转

        扩胸运动

        胯部运动

        膝部运动

        腿部运动

        起蹲运动

        跳跃运动

        展臂调息

    瑜伽呼吸法

        腹式呼吸

        胸式呼吸

        完全式呼吸

    瑜伽冥想

        语音冥想

        烛光冥想

        一点凝视冥想

简单几招

打好瑜伽基础

    适合初学者的10种瑜伽

        坐山式

        磨豆功

        半月式

        鸵鸟式

        侧角伸展式

        猫式

        虎式

        叩首式

        半蝗虫式

        抱膝压腹式

重点案例打造

    瑜伽身印式

<<瑜伽入门一点通>>

天线式  
直挂云帆式  
三角转动式  
乌王式  
鹤式  
后腰预备功  
眼镜蛇式  
门闩式  
全蝗虫式  
半箭式  
桥式  
摇摆式  
瑜伽强效进修班  
打造时尚瑜伽达人  
瘦身排毒系列  
盘坐伸展式  
扭脊式  
乾坤扭转  
树式  
舞者式  
幻椅式  
战士一、二、三式  
骆驼式  
弓式  
鱼式  
犁式  
肩倒立式  
减压瑜伽  
向太阳致敬式  
放松术  
这样也能瘦  
办公室轻松练瑜伽  
壮美式  
椅上船式  
三角伸展式  
椅子支撑前伸展式  
椅上扭脊式  
边等公交车边练瑜伽  
手臂伸展式  
单腿屈膝平衡  
活动手臂  
铲斗式  
做家务也能练瑜伽  
蹲姿  
直角式  
平衡单腿压腹式  
扭转双角式

<<瑜伽入门一点通>>

肩部环绕

爱看电视的你也一起来练瑜伽吧

英雄式

蝴蝶功

V字船式

单腿触头式

睡前几分钟瑜伽

鸽子式

猫伸展式

全蝙蝠式

半莲花背部伸展

剪刀式

约会前二十四小时，灰姑娘的美丽大变身

商卡排毒

强效瑜伽，紧急瘦身

还剩一小时，让你再变美一点

瑜伽均衡饮食

让你的练习效果事半功倍

瑜伽饮食观，素食主义能激发生命的活力

瑜伽食物分三类，慎吃惰性食物

这样的场合，你的饮食失控了吗？

——有效饮食控制法，合理控制饮食

## <<瑜伽入门一点通>>

### 编辑推荐

瑜伽其实没有我们想象的那么复杂，如果有一位很好的老师给你细细地讲解，相信每一个人都会很快领悟它的魅力。

而且，我们不止有一位老师，司马春莉背后还有凭海听风瑜伽培训学校这个很强大的教练团队，她们每一个人都是由初学到高手的典范，这些经验这本《瑜伽入门一点通》也一一收录。

本书由矫林江、司马春莉主编。

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>