

<<瑜伽魔法图解详本>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽魔法图解详本>>

13位ISBN编号：9787543658868

10位ISBN编号：7543658860

出版时间：2012-3

出版时间：青岛出版社

作者：彩娜斯 编著

页数：159

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>

## <<瑜伽魔法图解详本>>

### 内容概要

详尽的瑜伽练习分步图解一目了然，简单掌握健康、美丽秘诀，坚持每天参照本书内容进行练习，由浅入深、从内到外调养身心，你一定可以快速变身充满魅力的阳光美人。

<<瑜伽魔法图解详本>>

书籍目录

PART 1 瑜伽入门基本练习

瑜伽修炼要点

瑜伽的修炼时间

瑜伽的修炼场所

瑜伽装束

瑜伽练习技法

瑜伽的修炼计划

瑜伽的练习小技巧

瑜伽修炼的基本课程

基本瑜伽坐姿

至善坐

简易坐

半莲花坐

莲花坐

狮子坐

金刚坐

直坐

基本瑜伽呼吸法

胸式呼吸法

腹式呼吸法

完全呼吸法

净化呼吸法

优雅的瑜伽手印

莲花印

说法印

金刚印

无畏印

完美印

常规热身法

颈部热身法

髋关节热身法

肩部热身法

脚踝热身法

腿部热身法

膝盖与腰部热身法

拜日式热身法

瑜伽基本功练习技法

塑身瑜伽基本体式

坐角式

上伸腿式

侧板式

手抓脚趾式

弓式

幻椅式

牛面式

<<瑜伽魔法图解详本>>

侧展式

调理瑜伽基本体式

防驼背式

治疗背痛式

消除粉刺式

告别便秘式

治疗气管炎式

治疗偏头疼式

消除下肢乏力式

塑造不发胖体型7日瑜伽

星期一

冲刺式

腰腹伸展式

站立提臀式

星期二

放松手腕式

星期三

护腰放松法

变式英雄式

叩首式

抬腰式

星期四

起坐式

手臂伸展式

全身舒展式

星期五

脊柱放松式

头部放松式

肩膀放松式

星期六

放松头部式

鱼式

星期日

前屈体式

鹭式

PART 2 乐活瑜伽修炼术

PART 3 瑜伽塑形获胜术

附录

<<瑜伽魔法图解详本>>

章节摘录

版权页:初学者入门瑜伽修炼要点学习了瑜伽的基本要领,但是在开始行动之前,美眉们还需要做好充分的准备,因为要变身瑜伽美人可不是一朝一夕就能够完成的。

要点1瑜伽的修炼时间分3个时间段古印度,瑜伽师都是在拂晓之时固定的时间开始练习。

清晨早饭之前是瑜伽练习的最佳时间,傍晚或是其他时间也可练习,但要保证空腹或完全消化以后,大体上是饭后三到四小时,喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习。

<<瑜伽魔法图解详本>>

编辑推荐

《瑜伽魔法图解详本（第2版）》编辑推荐：循序渐进轻松进阶，由内而外提升魅力。  
修心、美容、塑形，让身心永远健康年轻。  
效果显著&简单易学，全面解析最实用的瑜伽修炼术。  
魅力瑜伽揭密，谁都可以立刻掌握，每天几分钟，生活从此充满健康活力。

<<瑜伽魔法图解详本>>

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>