

<<图解瑜伽养生经典体位>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽养生经典体位>>

13位ISBN编号：9787543950030

10位ISBN编号：7543950030

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈露

页数：122

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>

## <<图解瑜伽养生经典体位>>

### 内容概要

在瑜伽的健康养生观念中，一个人是否真正健康，不光取决于身体，心灵的平衡与健康也十分重要。

随着现代社会的发展。

人们生活水平逐渐提高，瑜伽的这一养生观念逐渐被越来越多的人所接受。

但是由手工作、学习、生活压力，相当一部分人的身体素质不容乐观，各种“亚健康”问题及慢性病正以前所未有的速度吞噬着人们的健康。

为此，陈露主编的《图解瑜伽养生经典体位》挑选了一些具代表性的瑜伽体位法，以期读者在紧张的生活和工作之余，在家中方便地进行养生或辅助治疗。

#### 最实用的内容编排

瑜伽的体位不同，其作用功能也各有侧重，为了方便读者查找，本书针对大多数瑜伽练习者所关心的美容、健体、养生、慢性病防治等编排，同时又加入了瑜伽冥想、瑜伽呼吸等内容，使本书涵盖范围广泛，可选择余地更大。

#### 简单易学的瑜伽练习

《图解瑜伽养生经典体位》所选取的瑜伽体位法可分为简单、中等、难三种，其中以“简单”和“中等”为主要内容，非常适合瑜伽爱好者练习。

不仅如此，本书还将各体位法按步骤分解。

以详尽的文字表述+重点动作图的形式展现给读者。

使初学者能一目了然，在练习时更加轻松。

希望大家在愉悦之中尽情享受瑜伽带来的健康乐趣！

## <<图解瑜伽养生经典体位>>

### 书籍目录

PART 1 瑜伽的神奇功效和练习须知

瑜伽的功效

瑜伽练习须知

PART 2 瑜伽冥想

PART 3 瑜伽呼吸法

PART 4 瑜伽调养脏腑

PART 5 瑜伽美容健体

PART 6 瑜伽保健减压

PART 7 瑜伽预防、调理慢性病症

## <<图解瑜伽养生经典体位>>

### 编辑推荐

瑜伽体位+瑜伽冥想+瑜伽呼吸=瑜伽养生 陈露主编的《图解瑜伽养生经典体位》针对现代人的生活习惯及“亚健康”状态，由最具权威的瑜伽老师设计出简单有效的动作，专业瑜伽教练为您亲自示范，全细节图解，详尽实用，是最值得珍藏的瑜伽养生图典。

每天做一做，再配以均衡合理的膳食，就能让您轻松改善体质、防治疾病，打造健康长寿的精致人生！

<<图解瑜伽养生经典体位>>

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>