

《完美瑜伽》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504856449

内容简介

瑜伽是在锻炼身体的同时，又能净化心灵的一种修身养心的方法。健美柔韧的身材、平衡运作的身体机能以及平静喜悦的心态，将让你充分发挥自身的潜能，从容应对社会压力，感受生活的美好。

《完美瑜伽：塑形美体·调理健身》注重外在的塑形和内在的调理，通过调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等修习方法，营造优雅闲适的瑜伽氛围。在《完美瑜伽：塑形美体·调理健身》的引领下，只要长期坚持练习，一定会在纷繁扰攘的现实生活中，达至人格、体格合一的境界，获取一份属于自己的健康、宁静与舒畅……

作者简介

何倩倩，毕业于北京教育学院，中国健美协会一级健身指导员，北京健美协会高级瑜伽教练员。1984年开始参加健美运动，我国第一代女子健美和健美操的运动员，1987年曾获全潮首届“长城杯”健美操邀请赛女子三人操亚军，2005年开始三赴印度修学瑜伽，2008年获得北京健美协会颁发的“健美运动贡献奖”；2012年获得北京健美协会授予的“十佳瑜伽培洲导师”称号；获得中国健美协会等级健身指导员讲师资格认证；获得人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心高级礼仪培训师资格认证；出版了《美体健身瑜伽》和《调理健身瑜伽》等健身专著。

目录

作者感言

一、瑜伽解惑

瑜伽的基本知识

二、瑜伽入门

（一）瑜伽的坐式

1. 简易式

2. 半莲花式

3. 莲花式

4. 至善式

5. 雷电式

（二）瑜伽的手印契合法

(三) 瑜伽的正确呼吸法

(四) 瑜伽的松弛功体式——挺尸式

(五) 瑜伽的正确站姿——山立式

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)