

《全效正位瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年04月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535651945

编辑推荐

国内*权威、*全面的正位瑜伽练习指导书，初学者、瑜伽爱好者、瑜伽授课者必备的瑜伽书。端正肢体，保持平衡，更有效、更健康的锻炼身体，教你掌握正位瑜伽的精髓，安心且完整练习*正确的瑜伽。

拒绝伤害，做瑜伽从正位开始：站姿正位体式、跪姿正位体式、坐姿正位体式、跪姿正位体式、仰卧正位体式、俯卧正位体式、正位瑜伽套路练习、正位脊美瑜伽。

内容简介

保持身体的平衡与骨盆正位，才能免受一切不必要的伤害。从现在开始，拒绝伤害，练瑜伽必须从正位开始。

初学者、瑜伽爱好者以及瑜伽授课者必须具备的瑜伽书，国内迄今为止最权威、最丰富的正位瑜伽练习指导书，指导你从最基本、最正确的正位概念开始，慢慢进入瑜伽体位的练习。

本书体例鲜明、循序渐进，特别从最基本的正位瑜伽概念出发，带你了解正位的重要性，教你各种快速简单的方法，检查瑜伽是否正确。更精心为您示范百种站姿、坐姿、跪姿、仰卧及俯卧正位体式，并选编初高阶瑜伽练习套路、美脊舒背正位瑜伽套路，让你在正位概念的指导下把运动中发生伤害的几率降至*，让你安心且完整地练习最正确的瑜伽。

作者简介

美梓，世界瑜伽协会高级导师、[Bilramyoga]高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国*会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。毕业于北京舞蹈学院，多年从事瑜伽教学工作，经验丰富，将印度传统瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞三者融为一体，精心编排总结开创了这种科学与艺术相结合的健身方式。已出版书籍和DVD等多套专业教材，在中国大陆、香港、台湾，东南亚等地发行，广受好评。

目录

Part 1 练习正位瑜伽，激活身心正面能量

正位瑜伽，养护身体一生健康

1.瑜伽，保护脊椎还是伤害脊椎

2.拒绝伤害，坚持练习科学的正位瑜伽

科学认识人体最主要的骨骼——脊椎

1.脊椎健康与身体健康密切相关

2.检查你的脊椎是否健康

疗治脊椎，揭秘瑜伽正位奇效

如何开始练习正位瑜伽

1.什么是“正位瑜伽”

2.建立身体各部位的正位中心线

3.从正位瑜伽的基础动作开始练习

4.呼吸、定点、正位、伸展，自我检视身体是否端正

练习正位瑜伽的注意事项

[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)