

# 《轻松瑜珈入门——秀女性图书架》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年11月01日

开本：

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787532129409

## 编辑推荐

6招办公室瑜伽，让你时时刻刻头脑清醒，充满活力的瑜伽饮食。每日十分钟基础瑜伽，享受轻盈舒适，12招让你下半身马上瘦。在家轻松体验强效瑜伽，完全实用手册，告诉你不用上健身房运动场，不必花钱准备一堆器材，轻松简单就开始瑜伽生活的秘密。8招快速塑身瑜伽，纠正体态，立刻变成超级美女，不用量身，也能订做好身材。

## 内容简介

美容养颜、塑身纤体，保健养生，瑜伽的好处不言而喻。本书告诉你不用上健身房运动场，不必花钱准备一堆器材，轻松简单就能开始瑜伽生活的秘密；8招快速塑身瑜伽，纠正你的体态，把你立刻变成超级美女，不用量身也能订做好身材；每日十分钟基础瑜伽，让你享受轻盈舒适；6招办公室瑜伽让你时时刻刻头脑清醒……本书是引领你瑜伽入门的完全实用手册，只要有了本书，你在家也能轻松体验强效瑜伽。此外，购买本书，你将获得一次免费体验瑜伽的机会哦，赶快行动吧！！

## 目录

揭开瑜伽的神秘面纱  
瑜伽带给你的7大身心助益  
进入瑜伽的殿堂  
3个步骤进入瑜伽世界  
9个练习注意事项  
瑜伽必学热身运动  
瑜伽健康学分  
矫正体态12大功效性瑜伽  
8招雕塑你的曲线  
基本练习轻盈又顺畅  
轻松的办公室瑜伽  
开启心灵瑜伽  
6个建议开启瑜伽心灵  
饮食瑜伽  
养身补方

在线试读部分章节

### 3个步骤进入瑜伽世界

如果要体验瑜伽所带来的改变，那么，请不要把它当作普通的运动，在你初识瑜伽、准备要进入瑜伽的世界时，多做一些心理准备，这将帮助你更深刻地体验到瑜伽改善你体能之外的心灵活动。

#### STEP 1

你的限制在哪里？

这是对自己的身体最初步的、最安全的检测，虽然瑜伽适合每个人学习，但第一步是需要了解自己的体能与健康，才能相辅相成达到自己预期的改善效果。尤其原本就有一些肩颈或脊椎上的问题者，最好先与专业医师或瑜伽老师讨论，千万别贸然地做一些体能无法承受的动作，心理测验是剖析自己常遇到的情绪问题以及心理障碍，做一个舒缓地、积极地、恢复精神的瑜伽功能。

瑜伽可以是一个持续不断的功课练习，当然也是一个可以让你的心完全地展开、尽情地休息与宣泄情绪之地，所以自我了解是很重要的。

#### STEP 2

在探索这项具有千年历史的运动之前，先问问自己以下几个问题：

- 1.你觉得瑜伽哲学是什么？
- 2.你认为瑜伽课程所教授的内容是什么？
- 3.你希望从中获得什么？
- 4.教授瑜伽的老师有哪些类型？

以上问题，是帮助你在开始参考瑜伽课程资料前，对于不清楚的问题把答案找出来，以便你决定开始投入时间、精力、金钱在瑜伽世界时，能完全掌握到要领，以及充分辅助自我身心潜能达到平衡。

STEP 3 3个步骤进入瑜伽世界 如果要体验瑜伽所带来的改变，那么，请不要把它当作普通的运动，在你初识瑜伽、准备要进入瑜伽的世界时，多做一些心理准备，这将帮助你更深刻地体验到瑜伽改善你体能之外的心灵活动。 STEP 1 你的限制在哪里？ 这是对自己的身体最初步的、最安全的检测，虽然瑜伽适合每个人学习，但第一步是需要了解自己的体能与健康，才能相辅相成达到自己预期的改善效果。尤其原本就有一些肩颈或脊椎上的问题者，最好先与专业医师或瑜伽老师讨论，千万别贸然地做一些体能无法承受的动作，心理测验是剖析自己常遇到的情绪问题以及心理障碍，做一个舒缓地、积极地、恢复精神的瑜伽功能。 瑜伽可以是一个持续不断的功课练习，当然也是一个可以让你的心完全地展开、尽情地休息与宣泄情绪之地，所以自我了解是很重要的。 STEP 2

在探索这项具有千年历史的运动之前，先问问自己以下几个问题：

- 1.你觉得瑜伽哲学是什么？
  - 2.你认为瑜伽课程所教授的内容是什么？
  - 3.你希望从中获得什么？
  - 4.教授瑜伽的老师有哪些类型？
- 以上问题，是帮助你在开始参考瑜伽课程资料前，对于不清楚的问题把答案找出来，以便你决定开始投入时间、精力、金钱在瑜伽世界时，能完全掌握到要领，以及充分辅助自我身心潜能达到平衡。 STEP 3 在你确定目标之前，要先知道，目标并不是要你定下三个月后可做倒立的动作，不要把自己逼得很紧，目标不是非要成功不可的雄心壮志，为自己定下的目标要贴近自己的身心，这个目标是看自己的身心是否比练习瑜伽之前更好。其实要挑选什么样的瑜伽中心都无所谓，只要越贴近你、越了解你的需求，给自己打个分数，真正对自己的身心有帮助、有进步，这就是真正适合你的瑜伽。 .....

[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)