

《轻松练瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533747800

内容简介

如今，瑜伽已发展为一项风靡世界的健身体系，包括呼吸法、冥想和瑜伽体式三部分。瑜伽练习者认为，瑜伽能够提高人们在生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。经常练习瑜伽姿势、调息法及放松法，可以很好地预防糖尿病、高血压、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等疾病，同时还可以舒缓压力与焦虑，平和心境，调整人们的自律神经，使练习者的心智情绪呈现积极状态。

长期练习瑜伽，能使人更有自信、更热诚、更乐观。所以说，瑜伽集强身、健美、修心、养性于一体，既是关于修行的古老智慧，又是现代人不可多得的好朋友。

目录

Part 1 轻松认识新老朋友老智慧——瑜伽

- 1 身、心、灵合一的古老瑜伽智慧
- 2 正确呼吸法，瑜伽第一要义
- 3 瑜伽冥想，回归心灵的本质
- 4 让瑜伽成为你的生活方式
- 5 轻松练瑜伽四大法宝

Part 2 必不可少的瑜伽伴侣

- 1 练习瑜伽的辅助“宝贝”
- 2 美食，健康瑜伽“黄金搭档”
- 3 超简单有效的热身动作

Part 3 循序渐进，瑜伽经典体式全解

坐姿瑜伽体式全解

全莲花坐

简易坐

雷电坐

双腿背部伸展式

鹭鸶式

束角式

半莲花单腿背部伸展式

“V”字式

圣哲玛里琪第一式

站姿瑜伽体式全解

山式

半月式

风吹树式

双角式

脊柱侧展式
腰躯转动式
分腿前弓式
战士第一式
战士第二式
战士第三式
蹲姿瑜伽体式全解
蹲式
鸭行式
半脚尖式
敬礼式
幻椅式
花环式
跪姿瑜伽体式全解
虎式
狮子式
婴儿式放松
骆驼式
猫伸展式
门闩式
牛面式
带拉腿式
躺姿瑜伽体式全解
踩单车式
下半身摇动式
毗湿奴式
摊尸放松式
眼镜蛇式
卧十字
蝗虫式
犁式
摇篮式
塌式

Part 4 随时随地地乐活瑜伽

附录 轻松练瑜伽常见问答

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)