

《瑜伽轻松练》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506263917

丛书名：世图生活资讯网

编辑推荐

本书编制了瑜伽练习中的*初三十周的练习方案，每一周姿势的组合兼顾到身体的每一个关节、每一个系统的锻炼。依此而练，每一次都会有全身心的效果。

瑜伽上师，目前大陆拥 国际瑜伽教师资格证书的瑜伽老师，*早在上海教授瑜伽的瑜伽老师，1986年赴日本留学，开始在往处利用空闲时间练习瑜伽，1989年赴南美洲工作，跟从智利瑜伽老师，开始瑜伽修习，1994年取得“ 阿根廷瑜伽协会 ”和“ 南美洲瑜伽协会 ”两大协会颁发的“ 瑜伽上师 ”资格证书。1995年赴美，应邀担任中华武术联盟的瑜伽顾问。1997年返沪，开始在上海教授瑜伽。

内容简介

本书主要针对初级瑜伽练习者，但姿势的取舍不完全考虑难易程度的先后。比如倒立和肩立是难度的相当高的姿势，有的人需要练习几年。但人的倒立和肩立对身体的锻炼太重要了，可以说是一个瑜伽行者每天必不可少的功课。因此，我们也将它们收录在本书中，初习者遇到诸如此类暂时做不成的姿势时不要介意，只要按照方法要领，尝试自己的极限就可以。

作者简介

瑜伽上师，目前大陆拥 国际瑜伽教师资格证书的瑜伽老师，最早在上海教授瑜伽的瑜伽老师，1986年赴日本留学，开始在往处利用空闲时间练习瑜伽，1989年赴南美洲工作，跟从智利瑜伽老师，开始瑜伽修习，1994年取得“ 阿根廷瑜伽协会 ”和“ 南美洲瑜伽协会 ”两大协会颁发的“ 瑜伽上

目录

第一章 瑜伽入门

瑜伽姿势与呼吸的配合

冥想——神游遐想就能完全放松

太阳式——最好的暖身术

注意事项

第二章 瑜伽体位法

站立式

本角式

勇士式
展胸式
肩立式
地躺式
大树式
侧旋三角式
勇士式
锄式
回旋三角式
展腿式
直立式
般式
半般式
勇士式
弦月式
门闰式
意识式
回旋式
回旋侧身三角式
单腿肩立式
头碰脚式
头碰脚变形式
关碰脚密集式
独立式
倒立式
弓式
蝗虫式
眼镜蛇式

.....

第三章 三十周瑜伽体位法

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)