

《时尚瑜伽馆--瑜伽从入门到高手》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：20开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122117618

内容简介

从零开始，轻松练瑜伽。本书将*代表性的经典瑜伽体式一本全收录，是瑜伽初学者的入门宝典，瑜伽熟练者的进阶指南。

书中从基础姿势讲起，将体式细分为入门、进阶、高手三个阶段，并加入目前最流行的套路瑜伽练习，类别设置清晰。全书一步一图，详细注释动作规范要领，让读者练习时一目了然，简单易操作。特别设有功效索引“瑜伽让你更美丽”、“瑜伽让你更健康”，精选书中体式，按美肤养颜、瘦身塑形、减压、缓解疲劳、保健强体等功效，以索引的形式列出，使本书兼具美体保健的指导作用，方便读者按需快速查阅

目录

PART1走近瑜伽——终生受益的运动

写给初学者

循序渐进，安全第一

练习瑜伽的好处

【瑜伽讲堂】瑜伽，古老智慧蕴藏的奥秘

PART2瑜伽基础篇——唤醒能量，开始快乐的瑜伽之旅

练习瑜伽前的必要准备

常用呼吸法

初学者——腹式呼吸法

熟练者——喉呼吸法

常用坐姿

半莲花式坐姿

莲花式坐姿

英雄式坐姿

[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)