

# 《练&悟卧榻篇》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535246059

## 编辑推荐

我们随时随地都可以练习瑜伽。不信？那就来看看这本书吧。它将为你介绍在卧榻上如何练习瑜伽。本书介绍瑜伽动作几十式，包括：心旷神怡式、摇摆式、靠墙倒箭式、仰卧转颈转膝式、莲花伸展式等。全书图文并茂，文字介绍简易，但操作性极强。适读面很广。

## 目录

被一片清新、温润笼罩着

心旷神怡式

鳄鱼式

鸭行式

摇摆式

眼镜蛇式

肩倒立式

鱼式

屈腿鱼式

休息放松式

蹬自行车式

单腿画圈式

头立三角式

靠墙倒箭式

侧卧弓式

坐山式

炮弹式

仰卧转颈转膝式

射手式

犁锄式

肩倒立

神猴哈奴曼式

莲花伸展式

扭脊式

背部伸展式

蛇击式

支撑式

兔子式

婴儿式

手枕式

测试  
磨豆功  
推磨式  
饮食与睡眠  
上狗式  
简易鳄鱼式  
测试  
游泳式  
蛙式  
美肩式  
蜘蛛式  
测试  
毛毛虫式  
坐广角式  
俯身侧敬礼式  
蝙蝠式  
何谓调息  
何谓调身  
下半身摇动式  
瑜伽与女人  
瑜伽音乐

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)