

《练&悟 后花园篇》

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：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535246028

内容简介

我们随时随地都可以练习瑜伽。不信？那就来看看这本书吧。它将为你介绍在花园里如何练习瑜伽。本书介绍瑜伽动作几十式，包括：祈祷式、鹭变换式、单腿独立伸展式、肩部环绕式、莲花坐鱼式等。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

沁人心脾

祈祷式

展臂式

奔马式

幻椅式

鹭变换式

扩胸半蹲式

侧腰伸展式

乾坤扭转式

三角式

单腿独立伸展式

站立骆驼式

椰树式

测试

铲斗式

下蹲起立式

战士第一式

战士第二式

舞者式

腰旋转式

肩部环绕式

跪姿侧展式

魅力瑜伽

上伸腿式

桥变式

瑜伽体式

莲花坐鱼式

测试

睡雷式

测试

仰卧展腿式

测试

仰卧拉腿伸展式

排气式

尸卧式

前屈式(向前弯腰式)

战士三式

三角转动式

抬腿平衡式

鸡式

测试

海鸟式

测试

舞王式

孔雀式

白鹅式

海狗式

头部按摩

跪立狮式

下狗式

练习瑜伽易犯的错误

瑜伽的冥想

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)