

# 《练&悟书斋篇》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535246042

## 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。它将为你介绍在书斋里如何练习瑜伽。本书介绍瑜伽动作几十式，包括：金莲花坐姿、动物放松式、单腿交换伸展式、压头式、英雄坐姿等。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

风来疏竹,风过而竹不留声

呼吸冥想

简易坐姿

金刚坐姿

金莲花坐姿

英雄坐姿

测试

至善坐姿

狮子坐姿

测试

秦手印

智慧手印

测试

生命手印

大地手印

能量手印

结定手印

双手合十

压头式

测试

V字画圈

动眼式

松眼式

眼睛清洁法

除痘法

清晰面部轮廓

吉娃娃面部式

头部按摩

抿嘴式

泵式呼吸

清凉调息  
水嫩肌肤  
嘶式呼吸  
鼻腔清洁  
喉呼吸  
跪姿侧展式  
伸臂后伸腿式  
牛嘴式  
孔雀式  
跪立狮式  
下狗式  
测试  
简化脊柱扭转式  
卧蝶式  
动物放松式  
单腿交换伸展式  
转躯触趾式  
感受书香瑜伽  
瑜伽冥想

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)