

《练瑜伽就这么简单——三十岁小美女的瑜伽塑身心经》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533031077

编辑推荐

瑜伽对女人的呵护是全方位的，从美肤、养发、修身、减肥到治病，只要是女人的问题——瑜伽都办！

当你逐渐深入瑜伽世界，它会渗透到你生活中的每个方面，时刻提醒你自省、看开，引导你靠近自然.....*终成为你的生活方式。随时随地，你都能以瑜伽的智慧活出生命的真实、美好。

[点击免费阅读更多章节：练瑜伽就这么简单](#)

内容简介

瑜伽以其源于自然的体位练习，特殊的呼吸法，能让身心进入一种平衡状态，这是其他运动所无法企及的。虽然每个人修习的目的不同，有的为求内心平静，有的为减肥健美，有的只是为了流行，不管出于何种动机和目的，只要认真地习练并坚持就会得到自己想要的甚至先前没有想到的好处。比如，肢体的柔软，肤色的光洁，心灵的宁静，身姿的挺拔.....所以只要我们爱上瑜伽并坚持下去，变得光彩夺目、明艳动人并不是梦，你我都能做得到！

作者简介

海宁，北京某瑜伽国际会馆高级教练。喜欢音乐，舞蹈。教授瑜伽七年，体位熟练柔韧，教学经验丰富。多次参与流行杂志健身专栏的动作展示与指导，被天涯、腾讯等网络社区网民称为*气质的美女瑜伽教练。以瘦身瑜伽、产后瑜伽、亲子瑜伽最为擅长。

目录

第一章 『宅女』美人计

从万能的暖身式开始

腹式呼吸

头部运动

腰部运动

膝部运动

臀部动作

脚部运动

摊尸式
第二章 拒做小土豆
休闲时光的瑜伽练习
后视式
骆驼式
滑翔式
海狗式
莲花式
回眸式
侧提腿式
变身牛头式
韦史奴式
鹭鸶式
几个以拜日式
起的连贯姿势
第三章 OFFICE下午『茶』
第四章 主妇不绝望
第五章 辣妈炼成法
第六章 减龄从『心』开始
第七章 愈练愈美丽

在线试读部分章节

1 《练瑜伽就这么简单》 图片

图(1)

图(2)

图(3)

图(4)

图(5)

图(6)

图(7)

图(8)

图(9)

图(10)

图(11)

图(12)

图(13)

图(14)

图(15)

图 (16)

图 (17)

图 (18)

沉浸在瑜伽的世界里，很多朋友会和作者一样有一个共同的感受，那就是瑜伽哲学的包容性和完美性。自古以来，中国对神秘的中医文化就有三个评价，谓下医治病、中医治人、上医治国。

[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)