第一图书网, tushu007.com

<<健康生活之男子康体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<健康生活之男子康体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787113119492

10位ISBN编号：7113119492

出版时间：2010-10

出版时间：中国铁道

作者：李吉文//矫林江

页数：156

版权说明：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：http://www.tushu007.com

<<健康生活之男子康体瑜伽>>

内容概要

瑜伽是一种生活方式，也是一种健康理念一种唤醒生命系统、强身健体、净化灵魂之运动男子康体瑜伽结合了中国人的体质，它将助你调整呼吸系统、内分泌系统，促进新陈代谢，改善亚健康强身健体，变赘肉为肌肉，增强男士魅力，提升儒雅气质增强肌肉结实度，锻炼身体柔软度，防止运动损伤提高心肺功能，促进血液循环及新陈代谢，提高免疫力释放和缓解精神压力，达到身心平衡，改善睡眠增强自我控制能力，放松身心，抵御不良情绪的影响。

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。
从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜玛拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。
《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。
已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。
李吉文，中国瑜伽行业协会高级教练，师从印度著名瑜伽大师Manhar K.Patel，曾系统地学习了阿斯汤伽瑜伽、理疗瑜伽、冥想瑜伽、热瑜伽以及哈他瑜伽等瑜伽课程，尤以阿斯汤伽瑜伽最为擅长，被誉为中国Ashtanga之星。
作为行业内少数的男性瑜伽教练，深受广大瑜伽练习者的喜爱。

<<健康生活之男子康体瑜伽>>

书籍目录

第一章　风靡全球的瑜伽文化　第一节　瑜伽简介　第二节　瑜伽起源　第三节　瑜伽体位法　　一、瑜伽体位法的意义　　二、瑜伽体位法的命名　　三、瑜伽体位法的功能　　四、瑜伽三脉七轮　第四节　男子瑜伽的独特功效　第五节　练习瑜伽注意事项第二章　一呼一吸全世界法——瑜伽呼吸法　第一节　胸式呼吸法　　第二节　腹式呼吸法　第三节　完全呼吸法　……第三章　健康塑造体魄，提升儒雅气质第四章　健康有法，我有瑜伽

章节摘录

插图：

编辑推荐

《健康生活之男子康体瑜伽》：强身健体 舒心养性的生活必备书新浪网、搜狐网、北京生活活频道鼎力支持权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典CYPA中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师金程监制时尚明星练体位示范产后新妈妈的形体修复宝典时尚新妈妈的产后减压大法新妈妈与新爸爸的甜蜜运动随书赠送价值千元报名优惠卡价值百元免费体验卡

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com