

<<15分钟入门瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<15分钟入门瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122060846

10位ISBN编号：7122060845

出版时间：2010-1

出版单位：化学工业

作者：林小平//双福

页数：90

字数：100000

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>

## <<15分钟入门瑜伽>>

### 前言

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。

## <<15分钟入门瑜伽>>

### 内容概要

第一次接触瑜伽，不知如何开始？

对于繁忙的现代都市人来说，要想兼顾瑜伽练习的准确有效与轻松快捷，最重要的就是掌握“取巧”的合理练习方法。

本书中，林老师专门针对瑜伽初学者的练习特点和需要，设计了适合的入门课程，将瑜伽的单一动作重组，化繁为简，形成了热身、拜日式、伸展、柔韧的流畅练习套路，并准备了随时随地练习的100变练习。

精美的指导图片、详实的文字解说、实景演示DVD，让刚刚接触瑜伽的您轻松入门，也更容易获得练习效果。

只要在每天闲暇时间练习15分钟入门瑜伽，一段时间后，您就是耀眼的瑜伽明星！

## <<15分钟入门瑜伽>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。  
曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Ashtanga Yoga。  
作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《28

## <<15分钟入门瑜伽>>

### 书籍目录

Part 1 开始快乐的瑜伽之旅 写给初学者 安全练习与瑜伽辅助 呼吸方法 常见错误纠正  
Part 2 15分钟 活力热身——唤醒能量的瑜伽之旅 活力热身全程图 活力热身分步图解 瑜伽讲堂——瑜伽常见问题解惑  
Part 3 15分钟 简单拜日式——轻松的瑜伽之旅 简单拜日式全程图 简单拜日式分步图解  
Part 4 15分钟 伸展瘦身瑜伽——美丽的瑜伽之旅 伸展瘦身瑜伽全程图 伸展瘦身瑜伽分步图解 瑜伽讲堂——瑜伽常见问题解惑  
Part 5 15分钟 柔韧养生瑜伽——健康的瑜伽之旅 柔韧养生瑜伽全程图 柔韧养生瑜伽分步图解 瑜伽讲堂——瑜伽常见问题解惑  
Part 6 瑜伽100变——随时随地轻松练 瑜伽让你更美丽 美肤 骨感肩背 纤细腰腹 细臂 提臀 瘦腿 美胸 瑜伽让你更健康  
减压 舒眠 排毒附录 瑜伽饮食观

<<15分钟入门瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<15分钟入门瑜伽>>

### 编辑推荐

《15分钟入门瑜伽》：15分钟，时间短，效果快!燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感受到身体的迅速进步与改变.....让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣!源自瑜伽至高殿堂，初学者首选指导教程，15分钟快速入门，伸展瘦身，柔韧养生，轻松成为时尚瑜伽达人。

最值得珍藏的瑜伽美丽教程印度著名瑜伽大师倾情指导推进海量高清图片DVD全程实景指导献给生命的健康宝典时尚健身铂金珍藏版医师采用的辅助疗法印度著名瑜伽大师倾情指导推荐随时随地 简单有效独家奉献瑜伽100变畅销瑜伽第3季风靡世界的美体健身方法

<<15分钟入门瑜伽>>

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>