

<<忙里偷闲练瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<忙里偷闲练瑜伽>>

13位ISBN编号：9787500925385

10位ISBN编号：7500925387

出版时间：2004-2

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：张液液

页数：129

字数：95000

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>

## <<忙里偷闲练瑜伽>>

### 内容概要

本书介绍瑜伽基础知识、体位法经典动作等。

本书另外一大特点就是配合图书的出版发行，作者还建立了一个瑜伽多媒体教学网站（[www.youga.com.cn](http://www.youga.com.cn)）。

读者可以根据自己的时间和地点安排瑜伽练习进度，真正做到忙里偷闲练瑜伽。

购买此书不仅掌握了基本动作，还等于拥有二十四小时的瑜伽私人教练，让您在最经济、最便捷的情况下享受瑜伽馆内的专业辅导。

本书的定位并不是讲高深的气功，而是力图使瑜伽成为一种缓解疲劳、强身健体、放松心情的大众化的简单易学的全民健身活动。

作者修炼瑜伽多年，同时又受益于长年从事中医养生护理的积累，因此在书中不仅图文并茂地对瑜伽动作进行了系统的说明，同时穿插许多养生保健的小常识，以及调息、冥想、节食等领域的修练体会，对满足现代都市人群追求完美与科学的生活质量，实为不可多得的一本好书。

本书分为基础篇、祛病养生篇两册。

基础篇介绍瑜伽基础知识、体位法经典动作等。

祛病养生篇介绍减肥塑身、强身祛病的瑜伽体位法及相关小常识等。

## <<忙里偷闲练瑜伽>>

### 作者简介

张液液，生在医学世家，自幼受到医学的熏陶。

从12岁开始接触瑜伽并进行修炼。

1988年就读于北京第二卫生学校，用四年时间系统地学习了中西医护理知识，毕业后就职于北京中医医院，从事中医护理工作7年。

其间在明师的指点下，对中医养生及气功、营养学、心理学进行了深入的研究

## <<忙里偷闲练瑜伽>>

### 书籍目录

第一章 瑜伽问答 1 什么是瑜伽？

2 什么是瑜伽的体位法，为什么对身体有益？

3 什么是脉轮？

4 什么是腺体？

5 什么是瑜伽的饮食？

有何益处？

6 瑜伽何时练习好？

每次练习多久？

7 练习瑜伽有什么注意事项？

8 我从没尝试过瑜伽，身体不够灵活，可以练习吗？

第二章 瑜伽呼吸法及放松术 第一节 呼吸法的秘诀 第二节 瑜伽放松术 第三章 根除陋习 1 戒酒 2 戒烟

3 戒赌博 4 忌睡懒觉，久坐少动 5 忌沐浴时间过长 6 避免生活过度紧张 7 合理饮食 8 忌不良饮食习惯

第四章 基础体位法 第一节 瑜伽体位法的基本分类 第二节 预备操练 第三节 瑜伽经典体位法 第五章 特

殊安排 第一节 早间床上瑜伽套餐 第二节 晚间床上瑜伽套餐 第三节 工间瑜伽套餐 .....致谢

<<忙里偷闲练瑜伽>>

章节摘录

插图

<<忙里偷闲练瑜伽>>

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>