第一图书网, tushu007.com

<<蕙兰瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<蕙兰瑜伽>>

13位ISBN编号：9787500931652

10位ISBN编号：7500931654

出版时间：2007-4

出版时间：张蕙兰 人民体育出版社 (2007-07出版)

作者：张蕙兰

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

蕙兰瑜伽：瑜伽的赠予，ISBN：9787500931652，作者：张蕙兰

作者简介

张蕙兰生长于香港，当她只有17岁时，就开始认真探讨和习练瑜伽。
在接受了造诣深厚正统的瑜伽宗师——悉达斯瓦鲁普阿南达（柏忠言）的启发与严格专门训练，以及其他瑜伽前辈们的指点后，开始在全国各地免费传授瑜伽课程，深切渴望能为中国人民服务。
她知道把瑜伽带给中国人就是她此生的目的。
在了解到电视传媒对瑜伽推广的重要性后。
蕙兰便开始着手一项艰巨的工作——制作世界一流的瑜伽电视系列节目。
1985年通过中央电视台，张蕙兰和瑜伽走入了千家万户。
深入了成万上亿人的心中，瑜伽就此深受人民的喜爱。
蕙兰也就成为中国大陆家喻户晓的传奇人物。
15年来，“ 蕙兰瑜伽系列 ”从未间断播放。
并成为中国电视史上播放时间最长的节目之一。
蕙兰又与柏忠言宗师共同著作了《瑜伽气功与冥想》这本长达630页的畅销书。
同样进入中国最佳销售书籍排名榜。
上个世纪90年代，张蕙兰开始闻名于西方，因为西方人注意到蕙兰瑜伽那与众不同、独一无二和亲切热忱的传授方式，于是从1998年起，通过PBS电视网在全美各地播出，使她的瑜伽电视系列成了推动美国和西方现代瑜伽热潮的一股主流。
今天，蕙兰的DVD、音乐CD、得奖的瑜伽节目还有书籍，都受到数百万人的喜爱。
进而使她成为当今世上最受尊敬和名气响亮的瑜伽老师之一。
这位被老百姓很亲切地称为当代中国“ 瑜伽之母 ”的张蕙兰，又为中国人民推出了最新的献礼：精美实用、赏心悦目的《瑜伽的赠予》。

<<蕙兰瑜伽>>

书籍目录

前言出版缘起第一章　瑜珈导沦瑜伽是一份赠予瑜伽：易学有效终身受益瑜伽的历史瑜伽：一门世界性的科学四个主要的瑜伽步骤1.姿势扮演的角色2.瑜伽呼吸术3.瑜伽放松术　放松术本身就是一种技法　放松术配合瑜伽呼吸　放松术配合语音冥想4.瑜伽语音冥想：内在的安宁和喜悦　压力破坏您的健康　精细的神经系统　8个重要的气轮 第一章　在开始之前　如何使瑜珈练习安全有效体验瑜伽家居习练——安然舒泰营造理想的瑜伽小天地瑜伽为您节省了时间瑜伽的实践每日瑜伽清晨瑜伽傍晚和睡前的瑜伽日间瑜伽三个简易单元使瑜伽姿势安全有效姿势练习安全指南　咨询医生　要听从身体的感受　对自己负责　不可攀比别过度拉扯不要勉强要有耐心新兴的“混合瑜伽”　其他建议和预防事项　一般原则　　让身体活动自如　　放松　　呼吸　　从简入手　　为自己度身定制第三章　姿势课程（一）风吹树式蜂雀式折叠三角式绕臂扭转式（双生龙）跳水式克尔史那式瑜伽姿势对精细神经系统的作用磨豆式简易箭式回飞棒式简易轮式简化扭脊式简化弓式迷你坐头转动式炮弹式放松与冥想（一）手指契合法结合呼吸的瑜伽语音冥想第四章　姿势课程（二）增强精力呼吸法颈部练习踮脚蹲式　……第五章　姿势课程（三）第六章　其他姿势第七章　瑜珈的基础第八章　自我认知第九章　瑜珈语音冥想结束语更多资讯

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