第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽入门7步学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽入门7步学>>

13位ISBN编号：9787506454520

10位ISBN编号：7506454521

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李宁

页数：71

字数：50000

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

内容概要

《瑜伽入门7步学》倾力打造瑜伽宝贝系列，1自诊自测——2静心减压——3呼吸唱颂——4暖身活动——5循序渐进——6挑战自己——7调理放松7步yoga，循序渐进，超简单的yoga入门秘笈。

作者简介

李宁，毕业院校：北京戏曲艺术学院
专业培训：
1999年在日本北海道、东京学习瑜伽，2001年在马来西亚接受瑜伽导师培训，开始从事瑜伽教学工作，至今已积累了8年一线瑜伽教学经验。

曾获奖项：
2004年 北京市健美锦标赛健身小姐亚军，2004年 全国俱乐部健

<<瑜伽入门7步学>>

书籍目录

瑜伽入门7步必读Part 1　唤醒身心4步走　第1步：自诊自测——身、心、灵全面扫描　生理健康自我诊测　心理健康自我诊测　肌体衰老程度及体质自我测试　第2步：静心减压——让身心都暂时归零　静坐，让身心更沉稳　烛光冥想　第3步：呼吸唱颂——唤醒生命能量　分段式呼吸练习　瑜伽唱颂　第4步：暖身活动——瑜伽从温软的幸福中开始　课前常规暖身运动　拜日式　中高级拜日式Part 2　体式练习3步学，进入瑜伽的核心体验　第5步：循序渐进——坐、卧的瑜伽体式　坐姿　山式　简易脊柱扭转　单腿背部伸展式　双腿背部伸展式　牛面式　半莲花脊柱扭转　卧姿　上伸腿式　眼镜蛇式　腿旋转式　鱼式　第6步：挑战自己——站立、平衡的瑜伽体式　站姿　幻椅式　三角伸展式　侧角伸展式　摩天式　战士一式　战士二式　平衡　舞王式　战士三式　半月式　虎式的变体　第7步：调理放松——倒立等精华体式及回收能量　倒立　犁式　肩倒立式　无支撑肩倒立式　放松和休息　覆眼垫腰摊尸姿势　十字垫摊尸姿势　小腿垫高摊尸姿势　婴儿抱枕休息姿势Part 3　瑜伽常识，你知道吗　做完瑜伽，你觉察到这些变化了吗　练瑜伽时，这些毛病你有吗　瑜伽饮食观　一天良好的生活方案　如何避免练瑜伽时受伤　练习瑜伽，你有这些疑问吗

章节摘录

插图：

编辑推荐

《瑜伽入门7步学》由中国纺织出版社出版。

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