第一图书网, tushu007.com

<<零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD>>

图书基本信息

书名：<<零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD>>

13位ISBN编号：9787508057545

10位ISBN编号：7508057546

出版时间：2010-7

出版时间：华夏

作者：张菁

页数：167

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

专为瑜伽初学者精心设计，最基础的入门知识，最易学的体式动作，最需要知道的小贴士，分步图解，一招一式教会你。
让初次接触瑜伽的你易学爱学，快速变身瑜伽达人!

作者简介

张菁，资深瑜伽专家、高级教练首都师范大学讲师北京体育大学体育硕士中国健美协会培训委员会委员2002年全国健身小姐冠军中央电视台体育频道“ 健身房 · 青春时光 ”栏目教练

书籍目录

如何正确使用本书为初学者量身定做的瑜伽练习方法PART 1 古老又时尚的瑜伽认识瑜伽瑜伽的历史瑜伽独特的健身疗效PART 2 瑜伽初体验瑜伽的六大基本要素瑜伽体位法瑜伽呼吸瑜伽饮食瑜伽放松瑜伽冥想自然健康的生活方式如何开启我的第一天瑜伽生活为初学者提供瑜伽服选购建议为初学者提供瑜伽垫选购建议为初学者安排瑜伽练习时间为初学者创造最适宜的瑜伽练习环境PART 3 21天成就瑜伽达人第一阶段指导手册：从零开始到爱上瑜伽瑜伽体式学习计划(第一周)瑜伽七日食谱(第一周)瑜伽呼吸用呼吸唤醒自己腹式呼吸胸式呼吸完全式呼吸瑜伽姿冥想，倾听心灵简易坐半莲花坐金刚坐武士坐瑜伽放松 静心减压坐姿放松仰卧放松式动物放松式鱼戏式俯卧放松功婴儿式卧英雄式鳄鱼式柔和身体头部转动式肘部练习手臂伸展式蹬自行车式肩倒立式蹲式鸟王式抚平心际颈部练习叩首式犁式蛇击式云雀式铲斗式身心合拜日式第一阶段生活建议：亲近自然，控制情绪第二阶段指导手册：内外兼修打造健康全身瑜伽体式学习计划(第二周)瑜伽七日食谱(第二周)美化肩颈下颌上扬左右转动颈部蛇伸展式直角式上犬式健美脊背树式_摩天式幻椅式平板式眼镜蛇式丰盈胸部双角式双臂环绕式双臂前举式纤细腰腹侧角伸展式门闩式钟摆式性感翘臀肩桥式虎式反船式准备式修长美腿船式增延脊柱伸展式叭喇狗扭转式第二阶段生活建议：不吸烟、少喝酒、少荤多素第三阶段指导手册：体会身心合一的优雅瑜伽体式学习计划(第三周)瑜伽七日食谱(第三周)提神醒脑飞鸟式鱼式巴拉瓦伽第一式清理肠胃腹部按摩功鸭行式天鹅式鱼第一式消除疲劳猫伸展式三角加强式兔子式下犬式平衡美人摇摆式半轮式战士第三式第三阶段生活建议：养成健康生活习惯PART 4 瑜伽生活用瑜伽关爱身体瑜伽误区瑜伽的辅助工具

章节摘录

插图：1.吸气时，扩充上腹部和胸腔，横膈膜下降，让整个胸腔充满空气。
2.在呼气时，放松胸部和下腹部，让废气排出，并且收缩腹肌，使横膈膜上升，帮助挤压出所有废气。
3.除此之外，瑜伽还有多种调息方法，是要经过较长时间的练习才能够掌握的。
当然，我们所提倡的是一种规律的、深长而平缓的呼吸，但并不是说呼吸得越多越深就越好，在短时间内吸入过多的氧气，会造成过度呼吸，对身体也是有害的。
瑜伽中其他呼吸方法和呼吸控制法（即调息法）可在专门的时间里练习，也可抽上三五分钟放下手头儿的事，来几次呼吸法练习让你感受呼吸带给自己的惊喜。
清晨刚起床和晚间临睡前都是练习调息的最佳时间段，都可选择一种呼吸控制法，来练练调息。
让心随时静下来。
工作和生活在赋予我们许多美好的同时，也附带赠送了太多压力与困难给我们，面对这些压力与困难，现实中太多朋友感叹“ 静不下心来 ”，在我看来，只要你愿意尝试，我相信，没有谁不能真正平静下来。

编辑推荐

《零基础学瑜伽》：爱瑜伽，青春、健康和美丽非你莫属古老东方的智慧风摩世界的时尚资深瑜伽专家、高级教练中央电视台体育频道“ 健身房 · 青春时光 ”栏目教练最简单的瑜伽知识，最易学的体式动作，快速变身瑜伽达人五大增值贴心服务21天瑜伽入门实战手册瑜伽健康生活方式知多少21天瑜伽健康食谱瑜伽常见误区必知瑜伽用品选购小常识呼吸 · 冥想 · 放松 · 坐姿唤醒身体 倾听心灵内外兼修打造健康全身美化肩颈 健美脊背丰盈胸部 纤细腰腹性感翘臀 修长美腿身心合一体会优雅生活提神醒脑 清理肠胃消除疲劳 平衡美人

第一图书网, tushu007.com
<<零基础学瑜伽-超值赠送示范VCD>>

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